

1 2 9 0



UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA

Carolina Fraga Oliveira Veiga Carvalho

**O ESTUDO ACOMPANHADO EM CONTEXTO DE  
ACOLHIMENTO RESIDENCIAL:  
ESTRATÉGIAS DE ORGANIZAÇÃO, HÁBITOS E  
MÉTODOS DE ESTUDO**

Relatório de estágio no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação,  
orientado pela Professora Doutora Maria Piedade Vaz Rebelo e  
apresentado à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da  
Universidade de Coimbra.

Setembro de 2022



## **Agradecimentos**

Após a conclusão desta etapa, torna-se pertinente agradecer a todas as pessoas envolvidas, direta ou indiretamente, na concretização deste trabalho.

À Professora Doutora Maria Piedade Vaz, pelos conselhos, acompanhamento e apoio ao longo deste estágio curricular.

Ao meu orientador local Dr. Rui Pedro, pela disponibilidade, aprendizagens e competências que me ajudaram a crescer a nível profissional e pessoal.

Ao Colégio de S. Caetano por me receber de braços abertos, e a todos os profissionais que lá trabalham, pela confiança depositada em mim e por todos os conselhos, em especial à Dr<sup>a</sup> Rosária Pinto, Dr<sup>a</sup> Joana Loio, Dr<sup>a</sup> Paula Gomes, Monitora Ana Paula e Monitora Marta.

Às crianças e jovens por todo o amor e carinho, por terem embarcado comigo nesta aventura e por confiarem em mim com este pedaço das suas vidas.

À professora Raquel por todos os ensinamentos, apoio e pelas longas conversas.

À minha família, em especial aos meus pais, por me terem permitido seguir os meus sonhos e ter chegado até aqui, também por de uma forma ou de outra estarem sempre presentes e prontos a ajudar em qualquer circunstância.

Às minhas amigas Beatriz, Carolina, Inês, Mariana, Margarida e Joana pela amizade, paciência, motivação e por todos os momentos de felicidade e diversão proporcionados ao longo deste processo.

Ao meu amigo Pedro por todas as conversas e momentos de reflexão.

A Coimbra, por me ter proporcionado estes cinco anos académicos cheios de vida e recordações que ficarão para sempre comigo.

Às amigas que aqui construí, em especial, à Inês e à Tânia pelas longas conversas, pelas sessões de estudo, pelas noitadas, mas principalmente, por estarem sempre presentes.

Aos meus padrinhos, Ana e Amaro, por me acolherem, pelo carinho e pelo apoio incondicional ao longo deste percurso.





# Índice

Resumo .....	9
Abstract.....	10
Introdução.....	12
Capítulo I.....	14
Enquadramento Institucional.....	14
1.1 Enquadramento teórico-legal do Acolhimento Residencial em Portugal.....	15
1.1.1 Acolhimento Residencial.....	15
1.1.2 Casa de Acolhimento Residencial .....	16
1.1.3 O Processo de Acolhimento .....	17
1.1.4 Plano Sócio Educativo Individual .....	19
1.2 Santa Casa da Misericórdia de Coimbra.....	20
1.2.1 Colégio de São Caetano.....	22
1.2.2 Análise das Necessidades e Objetivos do Estágio Curricular .....	23
Capítulo II.....	26
Projeto de Estágio “Vem Estudar Comigo!” .....	26
2.1. Enquadramento Teórico .....	27
2.1.1 Metacognição: Conceito e Importância Educativa.....	27
2.1.2 A Metacognição no Estudo e na Aprendizagem .....	28
2.1.3 A Aprendizagem Significativa .....	30
2.1.4 A Importância dos Hábitos e Métodos de Estudo no Contexto Escolar.....	32
2.1.5 Organização do Espaço e Gestão do Tempo de Estudo .....	34
2.2 Planificação, implementação e avaliação do Projeto de “Vem estudar Comigo”	36
2.2.1 Descrição .....	37
2.2.2 Público Alvo.....	37
2.2.3 Atividades.....	42
2.2.4 Cronograma das atividades.....	45
2.2.5 Avaliação da Intervenção .....	45
2.3 Mediação do caso de um jovem com Síndrome do Espectro do Autismo .....	51
2.3.1 Introdução.....	51
2.3.2 Percurso Escolar .....	51
2.3.3 Plano de Intervenção .....	56

2.3.4 Acompanhamento semanal.....	59
2.4 Atividades Complementares.....	61
2.5 Avaliação do estágio.....	63
2.5.1 Autoavaliação .....	63
2.5.2 Heteroavaliação .....	64
Considerações Finais .....	65
Referências Bibliográficas.....	67
Apêndices .....	71
Apêndice I – Horário Semanal .....	72
Apêndice II – Plano da 1ª Sessão “Bilhete de Identidade do Aluno”.....	73
Apêndice III – “Bilhete de identidade do Aluno” .....	74
Apêndice IV – Avaliação da sessão “Bilhete de Identidade do Aluno”.....	75
Apêndice V – Plano da 2ª sessão “Questionário Hábitos de Estudo” .....	77
Apêndice VI – Questionário “Hábitos de Estudo” .....	78
Apêndice VII – Avaliação da sessão “Questionário Hábitos de Estudo”.....	81
Apêndice VIII – Plano da 3ª sessão “Gestão do Tempo e Preparação para os Testes – O Horário” .....	83
Apêndice IX – “O Horário”.....	84
Apêndice X – Avaliação da sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – O Horário” .....	85
Apêndice XI – Plano da 4ª sessão “Gestão do tempo e preparação para testes - O Calendário” .....	87
Apêndice XII – “O calendário” .....	88
Apêndice XIII - Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – O Calendário” .....	89
Apêndice XIV – “Plano Individual de Estudo” .....	91
Apêndice XV – Plano da 5ª sessão “Gestão do tempo e preparação para testes - Plano Individual de estudo” .....	92
Apêndice XVI - Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Plano Individual de Estudo” .....	93
Apêndice XVII – Plano da 6ª sessão “Achas que sabes estudar?” .....	95
Apêndice XVIII – PowerPoint da sessão “Achas que sabes estudar?” .....	96
Apêndice XIX - Avaliação da Sessão “Achas que Sabes Estudar”.....	105
Apêndice XX – Grelha das notas escolares.....	107
Apêndice XXI – Plano da atividade “Natal” .....	109

Apêndice XXII – Dia da Criança .....	110
Apêndice XXIII – Plano da Atividade “Novo ano letivo” .....	111
Apêndice XXIV - “Questionário Hábitos de Estudo – Pós” .....	112
Apêndice XXV – “Bilhete de identidade do aluno - Pós”.....	115
Apêndice XXVI – Mediação por email do jovem C .....	116
Apêndice XXVII – Atividades Jovem C .....	118
Apêndice XXVIII – Preenchimento do Questionário “Hábitos de Estudo” (Pré-projeto) .....	125
Apêndice XXIX – Preenchimento do questionário “Bilhete de Identidade” (Pré-projeto) .....	136
Apêndice XXX - Preenchimento do Questionário “Hábitos de Estudo” (Pós-projeto) .....	140
Apêndice XXXI - Preenchimento do questionário “Bilhete de Identidade” (Pós-projeto) .....	151
Apêndice XXXII – Atividade “Gestão do tempo e preparação para testes – O horário” .....	155
Apêndice XXXIII – Atividade “Gestão do tempo e preparação para testes – Plano Individual de Estudo” .....	159
Anexos .....	163
Anexo I – Grelha de avaliação de competências transversais para os estágios curriculares da FPCE-UC .....	164
Anexo II – Apreciação global do orientador local .....	165
Anexo III – Parecer de um profissional que integra a equipa do Colégio de S. Caetano .....	166

## **Acrónimos**

CAR – Casa de Acolhimento Residencial

CAT – Centro de Acolhimento Temporário

CPCJ – Comissões de Proteção de Crianças e Jovens

EIP – Equipa de Intervenção Precoce

EMAEI - Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva

ISS – Instituto da Segurança social

LIJ – Lares de Infância e Juventude

LPCJP – Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo

PSEI – Plano Sócio Educativo Individual

SPO – Serviços de Psicologia e Orientação

## Resumo

O presente relatório corresponde ao trabalho desenvolvido ao longo do estágio curricular, em contexto de acolhimento residencial de crianças e jovens, realizado no Colégio de S. Caetano da Santa Casa da Misericórdia de Coimbra, no âmbito do mestrado em Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

O acolhimento residencial é uma medida utilizada na proteção contra a negligência, maus-tratos e incapacidade educativa por parte dos progenitores ou substitutos, constituindo uma área de intervenção e investigação tão relevante quanto sensível, dado o impacto que pode surtir no desenvolvimento da crianças ou jovem.

O projeto de intervenção incide em temas como o estudo acompanhado, o aprender a aprender, a organização do espaço e gestão do tempo de estudo. Este projeto foi planeado segundo a análise das necessidades, a disponibilidade do público-alvo e da instituição. Deste modo, o projeto conta com seis sessões e proporciona às crianças e jovens ferramentas que lhes permite organizar e gerir a sua vida escolar. Fizeram parte deste projeto sete crianças e jovens, com idades entre os oito e os catorze anos.

Relativamente à avaliação do projeto, este tem por base o modelo hierárquico de Kirkpatrick (2010) e realizou-se através do questionamento oral com recurso a grelhas de forma a registar o *feedback* e satisfação das crianças/jovens, da aplicação de questionários antes e depois do projeto, do testemunho de profissionais e da utilização das ferramentas desenvolvidas, assim, foi-nos possível obter resultados como o aumento significativo dos tempos de estudo bem como uma melhoria nas notas finais dos jovens.

Concluimos que o tema demonstrou ser bastante valioso no contexto em que foi inserido, mais relevância teve quando surge após a um ano escolar em pandemia, que alterou completamente rotinas, gestão do tempo de estudo e hábitos de estudo.

Assim sendo, o técnico de educação, em contexto de acolhimento de crianças e jovens desempenha um papel fundamental, pois possui um conjunto de competências a nível pessoal, técnico e científico que lhe permite analisar as necessidades e assim desenvolver estratégias de intervenção e avaliação de acordo com as políticas públicas.

**Palavras-chave:** Métodos de Estudo, Estudo Acompanhado, Acolhimento Residencial, Aprendizagem Significativa, Metacognição.

# Abstract

This report corresponds to the work developed during the curricular internship, in the context of residential care for children and teenagers, carried out at Colégio de S. Caetano da Santa Casa da Misericórdia de Coimbra, within the scope of the Master's Degree in Educational Sciences at the Faculty of Psychology and Education Sciences at the University of Coimbra.

Residential care is a measure used in protection against negligence, abuse and educational incapacity on the part of parents or substitutes, constituting an area of intervention and research that is as relevant as it is sensitive, given the impact it can have on the development of children or teenagers. The intervention project focuses on topics such as accompanied study, learning to learn, space organization and study time management.

This project was planned according to the analysis of needs, the availability of the target audience and the institution. In this way, the project has six sessions and provides children and teenagers with tools that allow them to organize and manage their school life. Seven children and teenagers, aged between eight and fourteen, took part in this project.

Regarding the evaluation of the project, it is based on the hierarchical model of Kirkpatrick (2010) and was performed through oral questioning using grids in order to record the feedback and satisfaction of the children/teenagers, the application of questionnaires before and after of the project, the testimony of professionals and the use of the tools developed, thus, it was possible for us to obtain results such as a significant increase in study times as well as an improvement in the final grades of the children/teenagers.

We conclude that the theme proved to be quite valuable in the context in which it was inserted, it had more relevance when it emerged after a school year in a pandemic, which completely changed routines, study time management and study habits.

Therefore, the education technician, in the context of residential care for children and teenagers, plays a fundamental role, as he has a set of skills at a personal, technical and scientific level that allows him to analyse the needs and thus develop intervention and evaluation strategies according to with public policies.

**Keywords:** Study Methods, Accompanied Study, Residential Care, Significant Learning, Metacognition.



## Introdução

O presente relatório de estágio curricular foi realizado no âmbito do plano de estudos do 2.º ano do Mestrado em Ciências da Educação pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, desenvolvido de setembro de 2021 a julho de 2022, em contexto de acolhimento residencial, na Santa Casa da Misericórdia de Coimbra mais propriamente no Colégio de S. Caetano.

O estágio em questão tem como principais objetivos compreender o funcionamento do Colégio de S. Caetano; conhecer os estatutos da instituição; colaborar nas atividades realizadas na instituição; estabelecer relações de confiança com a equipa técnica; desenvolver competências como Técnica Superior de Educação; consolidar competências adquiridas ao longo do percurso académico; compreender o papel do profissional de educação no registo de acolhimento residencial; promover o trabalho em equipa, partindo de uma perspetiva multidisciplinar; estabelecer relações de confiança no grupo; colaborar para o cumprimento dos objetivos do Colégio de S. Caetano; proporcionar o bem-estar das crianças/jovens; enriquecer o Colégio de S. Caetano com atividades que confortem as crianças/jovens.

Assim, este relatório apresenta todas as atividades desenvolvidas no âmbito do estudo acompanhado, que constitui o tema central da intervenção desenvolvida. O estudo acompanhado acarreta inúmeras vantagens no percurso educativo de uma criança e/ou jovem, uma vez que lhes permite desenvolver competências e capacidades para melhorar a sua *performance* escolar. Com esta temática pretende-se abordar temas que nos preocupam na atualidade, a nível escolar, tais como a organização e gestão de tempo e os hábitos de estudo, principalmente após um ano escolar de pandemia.

O nosso papel enquanto técnica de educação em contexto de acolhimento residencial prendeu-se por “descrever, explicar, compreender, levantar novos problemas teórico-práticos, e justificar os processos internos e os condicionamentos de qualquer prática educativa ou formativa” (Boavida & Amado, 2008, p.197).

Este trabalho, encontra-se dividido em dois capítulos. O primeiro capítulo apresenta-nos o enquadramento institucional, ou seja, a caracterização das instituições Santa Casa da Misericórdia de Coimbra e Colégio de S. Caetano, a análise das necessidades e os objetivos a que nos propomos. Inclui também uma parte teórico-legal



que aborda temas como acolhimento residencial, casa de acolhimento residencial, processo de acolhimento e o plano sócio educativo individual.

O segundo capítulo intitula-se de projeto de estágio “Vem Estudar Comigo!”, tem início com uma base teórica que aborda temas como metacognição, metacognição no estudo e na aprendizagem, aprendizagem significativa. De forma a sustentar as atividades desenvolvidas surgem os temas hábitos e métodos de estudo: a importância em contexto escolar e a organização do espaço e gestão do tempo de estudo. Engloba ainda a descrição, o cronograma das atividades, as atividades desenvolvidas, a avaliação do projeto, a mediação do caso de um jovem com Síndrome do Espectro do Autismo, as atividades complementares e ainda a auto e heteroavaliação.

Por último e após os capítulos acima mencionados, acrescentamos ainda as considerações finais, referências bibliográficas e os anexos e apêndices que desempenham um papel fundamental na documentação de todas as atividades descritas ao longo do presente relatório.

**Capítulo I**  
**Enquadramento Institucional**

O presente capítulo aborda o enquadramento institucional que se divide em duas partes. A primeira parte trata do enquadramento teórico-legal do acolhimento residencial em Portugal, nomeadamente o funcionamento das casa de acolhimento, o processo de acolhimento e o plano socio educativo individual.

Numa segunda parte descrevemos a instituição Santa Casa da Misericórdia que dentro das suas valências tem o Colégio de S. Caetano, onde realizamos o estágio. Apresentamos ainda a análise de necessidades e os objetivos do estágio.

## **1.1 Enquadramento teórico-legal do Acolhimento Residencial em Portugal**

### **1.1.1 Acolhimento Residencial**

Nos dias de hoje, o acolhimento de crianças e jovens constitui uma medida de proteção contra negligencia, maus-tratos e incapacidade educativa por parte dos seus progenitores ou substitutos que impedem um ambiente saudável e estável para o desenvolvimento adequado das crianças/jovens (ISS, 2007).

O acolhimento de crianças/jovens em perigo tem também a atenção do sistema jurídico português, através da promoção dos direitos e da proteção das crianças/jovens em situações de risco ou perigo, de forma a garantir o seu bem estar e desenvolvimento integral (Lei n.º 147/99 de 1 de setembro).

Segundo dados mais recentes “a 1 de novembro de 2020 encontravam-se em acolhimento residencial e familiar 6.706 crianças e jovens, distribuídas pelas diferentes respostas sociais, com vista a garantir os cuidados adequados às suas necessidades e bem-estar e, tendo presente o seu desenvolvimento integral.” (ISS, 2021, P.30). Números estes que comparativamente ao ano anterior desceram, ou seja, estamos perante uma evolução.

Há uns anos, nas residências de acolhimento, devido à falta de pessoal técnico especializado e aos objetivos limitados dos mesmos, as casas não atendiam às necessidades educativas, de socialização e emocionais das crianças/jovens (ISS, 2007).

### **1.1.2 Casa de Acolhimento Residencial**

Segundo a Lei n.º 147, de 1 de setembro de 1999, a primeira versão da Lei de Proteção de Crianças e Jovens, denomina as instituições onde estas crianças/jovens eram acolhidas de Lares de Infância e Juventude (LIJ). A 8 de setembro de 2015, DL n.º 142, surge uma alteração, estas instituições passam a ser designadas de Casa de Acolhimento Residencial (CAR). Esta pequena alteração traz um grande impacto, pois torna esta medida mais acolhedora no sentido em que as crianças/jovens podem chamar à instituição de “casa” ainda que esta seja apenas por um período de tempo. Mais recentemente, a 25 de outubro de 2019 (DL n.º 164/19) há outra alteração que vem desenvolver e qualificar o acolhimento residencial para crianças e jovens em perigo no sentido de organizar as casas de acolhimento por unidades especializadas de maneira a dar resposta a problemáticas específicas e necessidades de intervenção educativa e/ou terapêutica das crianças e dos jovens.

Acerca da definição das Casas de Acolhimento Residencial surge o Artigo 49.º da LPCJP (Lei n.º 142/15), o qual afirma que “ a medida de acolhimento residencial consiste na colocação da criança ou jovem aos cuidados de uma entidade que disponha de instalações, equipamento de acolhimento e recursos humanos permanentes, devidamente dimensionados e habilitados, que lhes garantam os cuidados adequados” (n.º1).

No que concerne à finalidade das CAR, estas reúnem condições que possam garantir a satisfação das necessidades emocionais, psíquicas, físicas e sociais da criança/jovem, bem como, o exercício dos seus direitos, o que colabora para a integração num contexto sociofamiliar seguro possibilitando a sua educação, desenvolvimento integral e bem estar (Lei n.º 147/99, artigo 49.º, n.º2).

Relativamente ao funcionamento das Casas de Acolhimento, estas carecem de legislação própria e são organizadas em unidades que propiciem uma relação afetiva do tipo familiar, a integração na comunidade e uma vida diária individualizada (Lei n.º 147/99, artigo 53.º).

De acordo com a LPCJP (Lei n.º 147/99, artigo 50.º, n.º2), o acolhimento residencial organiza-se em três tipos de unidades especializadas, ou seja três tipos de casas, as casas de acolhimento para resposta em situações de emergência, as casas de acolhimento para resposta a problemáticas específicas e necessidades de intervenção educativa e terapêutica evidenciadas pelas crianças e jovens, e por fim os apartamentos

de autonomização para o apoio e promoção de autonomia dos jovens. Existem ainda dois tipos de acolhimento no que concerne à duração, um de curta duração e outro de duração prolongada. O acolhimento de curta duração corresponde a um período de tempo inferior a 3 meses e decorre em Centros de Acolhimento Temporário (CAT), o acolhimento de duração prolongada, tem lugar nas Casas de Acolhimento Residencial (CAR) e ocorre quando o período de tempo recomendado é superior a seis meses.

De forma que o desenvolvimento da criança/jovem acolhida seja integral, é de extrema importância que se mantenha o contacto entre esta e a família, para que tal aconteça, “os pais, o representante legal ou quem tenha a guarda de facto da criança podem visitar a criança ou o jovem, de acordo com os horários e as regras de funcionamento da casa, salvo decisão judicial em contrário” (Lei n.º 147/99, artigo 53.º, n.º 3).

Em relação aos recursos humanos, as casas de acolhimento são constituídas por três equipas, a equipa técnica, a equipa educativa e a equipa de apoio, que em articulação procuram servir o superior interesse da criança e do jovem em situação de acolhimento. Como explica a LPCJP, artigo 54.º, n.º1, a equipa técnica é “constituída de modo pluridisciplinar e integra obrigatoriamente colaboradores com formação mínima correspondente a licenciatura nas áreas da psicologia e do trabalho social, sendo o diretor técnico designado de entre estes”. A equipa educativa, preferencialmente, integra colaboradores com formação profissional específica para o “acompanhamento socioeducativo das crianças e jovens acolhidos e inerentes à sua profissão de auxiliar de ação educativa e de cuidados de crianças” e por último, a equipa de apoio “integra obrigatoriamente colaboradores de serviços gerais”.

### **1.1.3 O Processo de Acolhimento**

O momento em que se acolhe uma criança ou jovem é deveras decisivo, pois as experiências que se vivem nos primeiros dias, sejam elas positivas ou negativas, irão influenciar a forma como esta se integra na casa (ISS, 2007). Posto isto, é de extrema importância que este momento seja preparado com as crianças/jovens que integrem a casa de modo a proporcionar um ambiente tranquilo, acolhedor e recetivo para que a sua integração seja o mais agradável possível.

O processo de acolhimento, tem como objetivos estabelecer orientações gerais e específicas para a organização, preparação e gestão da receção das crianças/jovens na instituição. Este processo tem início quando os pais ou o representante legal ponha em perigo a segurança, formação, saúde, educação ou desenvolvimento, ou ainda, quando esse perigo resulte de ação ou omissão de terceiros ou da própria criança/jovem (ISS, 2007).

A primeira fase, a admissão, é solicitada por tribunais, Comissões de Proteção de Crianças e Jovens, depois passa por alguns critérios como por exemplo a preferência de jovens/crianças residentes no mesmo distrito da instituição, para facilitar o contacto com os familiares, tem-se também em conta as irmandades, para que não se separem os irmãos e ainda melhorar a relação durante o tempo do acolhimento, por último deve-se respeitar o direito de audição e participação das crianças/jovens a quem se aplica o acolhimento, bem como dos pais/pessoa que tenha a guarda nas decisões sobre o acolhimento institucional (ISS, 2007).

Num segundo momento dá-se a solicitação de informação, “onde a instituição deve solicitar aos serviços que identificaram a situação de risco, todas as informações disponíveis relativas às características de vida da criança/jovem” (ISS, 2007, p. 23).

Segue-se a tomada de decisão sobre a admissão, caso esta seja positiva, inicia-se a análise previa das informações disponíveis (preparação da equipa técnica para o acolhimento) e a abertura do Processo Individual. Este deve contemplar a ficha do processo de admissão, a ficha de pertences da criança/jovem, o documento sinalizador do pedido de admissão, a lista de contactos da criança/jovens, a avaliação diagnóstica, a natureza e registos das diligências, o Plano Sócio Educativo Individual e o Plano Cooperado de Intervenção.

Após a burocracia, há uma preparação das crianças e/ou jovens residentes para a chegada da criança/jovem que se vai acolher mediante o grupo em que esta se inserir.

Aquando da chegada da criança/jovem à instituição, decorre um processo de identificação e organização do espaço que vai ocupar nesta sua nova casa. Este processo passa por identificar com etiquetas os espaços destinados à arrumação dos seus pertences pessoais. Através deste método pretende-se conferir à criança/jovem o maior sentimento possível de individualidade, segurança e controlo sobre as suas coisas (ISS, 2007).

Segue-se a etapa de familiarização com os pares, espaços da casa e com os adultos que a frequentam e qual as suas funções. A apresentação e conhecimento dos pares deve ser realizada com todo o grupo presente, permitindo às crianças/jovens que se apresentem, bem como, a apresentação individual de todos os técnicos e da sua função na casa, pois poderá ser-lhe útil durante o acolhimento (ISS, 2007).

O conhecimento das rotinas diárias e das regras da casa possibilita que a criança/jovem se sinta seguro e confiante em relação ao seu papel na dinâmica da instituição (ISS, 2007).

#### **1.1.4 Plano Sócio Educativo Individual**

Um Plano Sócio Educativo Individual (PSEI) tem como base os “objetivos identificados para cada criança/jovem que consubstanciam as suas necessidades sociais e educativas” (ISS, 2007, P.49). Para que o PSEI seja elaborado de forma apropriada, este deve basear-se nas necessidades previamente identificadas na avaliação diagnóstica. É nele que se encontram os procedimentos a pôr em prática com o jovem em relação à família bem como à instituição.

Refletindo, quando uma criança/jovem chega à instituição, surge a necessidade de realizar uma avaliação diagnóstica. Esta avaliação dá acesso, à equipa técnica e educativa, a informações que melhor lhes permite conhecer a criança/jovem em causa, em várias áreas, como por exemplo, o seu desenvolvimento, características de personalidade e comportamentos sociais. Da mesma forma se torna essencial conhecer a família e o contexto onde a criança/jovem estava inserido. Esta vertente, dá-nos a possibilidade de perceber o que está errado e potenciar as condições necessárias para que o trajeto de regresso à família seja o mais breve possível (ISS, 2007).

O PSEI deve conter a seguinte informação sobre a criança/jovem, “dados de identificação da criança/jovem, da família e da situação jurídica”; “resumo da avaliação diagnóstica e identificação dos pontos fracos ou incidentes críticos, bem como pontos fortes”; “identificação do responsável pela operacionalização do plano”; “Explicitação dos objetivos de intervenção individual”; “identificação das atividades, estratégias e recursos a adoptar”; “critérios de avaliação” e a “atuação de cada elemento responsável pela implementação do PSEI” (ISS, 2007, p.49)

Deste modo, o PSEI será composto por um ou mais projetos de intervenção, conforme as necessidades mencionadas na avaliação diagnóstica, sendo que os projetos mais comuns são: “projetos de promoção da auto-estima”; “projetos para a promoção de competências pessoais e sociais”; “projetos para a aquisição e desenvolvimento de valores”; “projetos direcionados para as dificuldades de aprendizagem”; projetos para a promoção de competências cognitivas”; “projetos de orientação escolar e vocacional” e “projeto de preparação para a saída da instituição” (ISS, 2007, p.50).

De acordo com a Segurança Social (2007), as informações relativas à avaliação diagnóstica devem ser recolhidas aquando da chegada da criança/jovem e com o maior detalhe possível no que diz respeito à situação em que vivia, história pessoal e da família. A recolha desta informação é feita de forma multidisciplinar sendo os intervenientes o Tribunal de Família e Menores, a Equipa Multidisciplinar de Assessoria aos Tribunais, os Serviços Locais de Ação Social, as Comissões de Proteção de Crianças e Jovens, os Hospitais e Centros de Saúde, as Escolas, entre outros.

Posto isto, com a elaboração e aplicação do PSEI pretende-se que no tempo em que a criança/jovem estiver institucionalizada, tire partido dos projetos que lhe possibilitam comportamentos socialmente adequados, orientação escolar e vocacional, promoção de competências cognitivas, apoio a nível escolar, e numa fase final, autonomia e integração na vida futura, fora da instituição (ISS, 2007).

## **1.2 Santa Casa da Misericórdia de Coimbra**

No ano de 1498, a Rainha D. Leonor deu origem às Irmandades da Misericórdia através do convite para que Homens de bem ajudassem a resolver os problemas da sociedade. Problemas esses que ainda hoje existem mas de uma gravidade mais acentuada.

Posto isto, os Irmãos da Misericórdia, têm como missão angariar outras pessoas que queiram contribuir para esta causa, missão esta que uma vez aberta à internet permitiu que mais membros da sociedade participassem e contribuíssem para esta instituição que há mais de cinco séculos apoia os mais carenciados com bens para o corpo e para a alma (Santa Casa da Misericórdia de Coimbra, 2018).



Hoje em dia, esta instituição “encontra-se fortemente empenhada em reestruturar o seu vasto património, no sentido de continuar a cumprir da melhor forma aquilo que, desde a sua fundação, se encontra atestado no seu compromisso: servir os desfavorecidos vivendo o amor com esperança” (Santa Casa da Misericórdia de Coimbra, 2018).

A Santa Casa da Misericórdia de Coimbra tem como missão, desenvolver e criar respostas que respondam às carências da população, tendo em conta as 14 obras de Misericórdia que encorpam os princípios da Doutrina e Moral cristãs, procurando assim oferecer a todos os envolventes “soluções integradas e inovadoras na prestação de serviços humanizados, pautados pela excelência e por elevados níveis de qualidade e ética profissional, assegurando a melhoria das condições e da qualidade de vida da comunidade em geral e, em especial, dos mais desfavorecidos” (Santa Casa da Misericórdia de Coimbra, 2018).

Relativamente à visão, esta instituição tenciona ser um ponto de referência, em Portugal, a nível da economia social, incorporada numa rede de parceiros sociais de forma a gerar sustentabilidade. Para tal, existe uma busca diária para melhorar as suas práticas, proximidade e humanização dos seus encargos, bem como o aumento da qualidade, eficácia e eficiência dos mesmos. Procura também um aumento das respostas sociais que possam surgir de um ponto de vista psicossocial e espiritual por parte de quem os procura (Santa Casa da Misericórdia de Coimbra, 2018).

A Santa Casa da Misericórdia de Coimbra no exercício da sua ação rege-se sob um leque de valores, tais como: a solidariedade e valores cristãos, através da melhoria diária das suas práticas; a igualdade e a justiça, promovendo o respeito e uma conduta justa; o espírito de equipa e cooperação, com fundamento na entajuda; a sustentabilidade, através do compromisso, da preservação do passado e investimento no futuro; a responsabilidade e profissionalismo, com base numa atitude responsável, profissional e ética; responsabilidade social, assegurando a satisfação das necessidades dos seus colaboradores e utentes e a valorização do ambiente através da gestão ambiental e de boas práticas (Santa Casa da Misericórdia de Coimbra, 2018).

Por fim, é importante referir que a Santa Casa da Misericórdia tem vários tipos de resposta social: a Creche Margarida Brandão, o Colégio de São Caetano que engloba a Casa de Acolhimento e os Apartamentos de Autonomização, o Centro de Apoio à

Terceira Idade (CATI), a Loja Social e as Residências Universitárias (Santa Casa da Misericórdia de Coimbra, 2018).

### **1.2.1 Colégio de São Caetano**

A 15 de janeiro de 1804 abrem-se as portas do Colégio dos Órfãos de Coimbra, hoje intitulado de Colégio de São Caetano. Esta instituição surge graças à boa vontade de Caetano Correia Seixas, que deixou à Santa Casa da Misericórdia de Coimbra mais de 125 mil reis para que esta comprasse uma casa e que nela albergasse e criasse, sob a invocação de São Caetano, 25 órfãos. Esta casa situa-se na Rua dos Coutinhos e iria albergar órfãos desamparados, pobres e expostos que não ultrapassassem os sete anos (Santa Casa da Misericórdia de Coimbra, 2018).

Nos dias de hoje, o Colégio de São Caetano é uma Casa de Acolhimento Residencial (CAR) tem como propósito albergar e cuidar de crianças e jovens que se encontrem em situação de perigo. Esta instituição proporciona condições e atende às necessidades destes jovens segundo os direitos aclamados na Convenção dos Direitos da Criança, de destacar uma adequada inserção social, o direito à educação e a condições de saúde com o objetivo de um desenvolvimento completo e harmonioso de forma a proteger e assistir os jovens no melhor dos seus interesses (Santa Casa da Misericórdia de Coimbra, 2018).

O Colégio de S. Caetano, tem capacidade para acolher 40 crianças/jovens dos 6 aos 18 anos (excecionalmente até aos 25 anos), o regime de funcionamento é aberto, possibilitando a entrada e saída das crianças e jovens segundo as suas necessidades educativas e tendo em conta a proteção dos seus interesses e direitos (Santa Casa da Misericórdia de Coimbra, 2018).

Relativamente ao quadro técnico desta instituição, este é composto por um Diretor (Provedor), uma Diretora Técnica, uma Técnica Superior de Serviço Social, uma Psicóloga e um Educador Social. As crianças/jovens são acompanhadas/os 24 sobre 24 horas pelos monitores (4 mulheres e 3 homens). A nível escolar, as crianças/jovens do 1º ciclo até ao secundário ou ensino profissional, frequentam várias escolas do concelho, quando regressam ao colégio, após as atividades escolares, encontram ao seu dispor uma

sala de apoio escolar, que funciona diariamente com o auxílio de uma professora (Santa Casa da Misericórdia de Coimbra, 2018).

No que concerne às atividades desenvolvidas no Colégio, estas dividem-se em cinco áreas: as atividades livres, que não são dirigidas por um adulto e se desenvolvem de forma informal de acordo com a organização do espaço e/ou materiais; as atividades orientadas, que têm em vista um objetivo específico, são desenvolvidas em grupo e orientadas por um adulto ou por uma criança/jovem; as atividades complementares, que não fazem parte do dia a dia da instituição e são facultativas; as atividades escolares, que fazem parte da rotina da instituição, incluindo o apoio escolar bem como outras atividades de caráter pedagógico, por fim, as atividades não escolares, que fazem parte da rotina do Colégio e o seu potencial pode ser trabalhado pelos monitores (Santa Casa da Misericórdia de Coimbra, 2018).

Promovidas pelas parcerias com várias instituições, as crianças e jovens têm assim a oportunidade de praticar diversos desportos tais como: rugby, futsal, judo, andebol, basquetebol, ténis de mesa, badminton, entre outros. Seguindo os princípios da Santa Casa da Misericórdia, todos os sábados, as crianças e jovens participam na Sagrada Eucaristia com lugar na Igreja da Misericórdia (Santa Casa da Misericórdia de Coimbra, 2018).

### **1.2.2 Análise das Necessidades e Objetivos do Estágio Curricular**

Uma análise de necessidades desempenha um papel fundamental em qualquer estabelecimento, pois torna o ciclo de melhoria de desempenho numa roda-viva contínua e sistemática. Segundo Pérez Serrano, “é preciso que o projeto se baseie numa necessidade real para a qual se pretende encontrar uma solução e, também, que esta possa ser resolvida com a colaboração de todos” (2008, p.31).

Neste projeto, a análise de necessidades realizou-se através da observação direta, que se caracterizou pelo acompanhamento da equipa técnica e pelo contacto direto com os jovens. Em *grosso modo*, num ano letivo pós pandémico, deparamo-nos com alguns danos deixados pelo covid-19, com ênfase nos problemas de cariz escolar. Se, por um lado, o presente ano letivo (2021/2022), foi o ano em que a situação escolar voltou à normalidade, por outro, também é o ano onde se detetam as inúmeras falhas que o ensino

online deixou. É de realçar, que estas crianças e jovens, são sinalizados pelo insucesso e abstinência escolar, algo que com o ensino *online* só piorou, pois manter a atenção de um aluno a um computador num ambiente de residência pode ser bastante difícil devido a todas as distrações que rodeiam a criança/jovem.

Após a análise das necessidades que decorreu desde o mês de outubro de 2021 até novembro de 2021, conseguimos perceber que as crianças/jovens demonstravam muita indisciplina, irresponsabilidade, falta de métodos de estudo, desorganização, desinteresse, fraca pontualidade e elevados níveis de stress. Posto isto, achamos por bem alterar o modo de estudo e perceber a visão destas crianças/jovens relativamente à escola.

A escolha da área do estudo acompanhado deve-se ao facto de termos em vista “melhorar a eficácia de resposta educativa aos problemas surgidos da diversidade dos contextos escolares, fazer face à falta de domínio de competências elementares por parte de muitos alunos é saída da escolaridade obrigatória e, sobretudo, assegurar que todos os alunos aprendam mais e de um modo significativo” (Cosme & Trindade, 2002, p.7).

Surge também a necessidade de aplicar métodos de estudo, pois através da observação percebemos que muitas das crianças/jovens não se sabiam organizar para estudar, nem como o fazer. “Muitos estudantes estão a ser deixados para trás por um sistema educacional que algumas pessoas acreditam estar em crise. Melhorar a educação resultados exigirão esforços em muitas frentes, uma parte de uma solução envolve ajudar os alunos a regular melhor a sua aprendizagem através do uso de técnicas de aprendizagem eficazes.” (Dunlodky, Rawson, Marsh, Nathan & Willingham, 2013, p.4).

No que diz respeito aos objetivos, dentro da temática acolhimento das crianças/jovens achamos pertinente compreender o processo de acolhimento de crianças/jovens; aprender as etapas que envolve o processo de acolhimento; promover o processo de reflexão das crianças/jovens acolhidos.

Relativamente às atividades desenvolvidas torna-se essencial planificar atividades educativas para as crianças/jovens; identificar as necessidades educativas de cada criança/jovem; dinamizar atividades focadas nas necessidades (acima descritas); abordar temas sensibilizadores.

Tendo este projeto como foco os métodos de estudo, verifica-se a necessidade de compreender a importância dos mesmos; identificar as fraquezas no método atual de

estudo; reconhecer os pontos fracos existentes; analisar métodos para a resolução de problemas; compreender que os métodos de estudo são uma ferramenta essencial de ajuda; dinamizar intervenções relativas aos métodos de estudo; promover o estudo autónomo, contribuir para o desenvolvimento total das crianças/jovens; conhecer as necessidades de cada criança/jovem de modo a planear intervenções específicas; ajudar a diminuir o absentismo escolar.

O projeto de estágio visa cumprir com todos estes objetivos com o auxílio das ferramentas desenvolvidas ao longo das atividades, como por exemplo, o questionário sobre os hábitos de estudo, que nos permite perceber quais as rotinas e métodos que o aluno utiliza quando estuda e a identificar as suas necessidades para que estas possam ser satisfeitas. Desta forma estamos a potencializar o aluno para que ele possa alcançar os seus objetivos.

Destacamos ainda a importância dos momentos de descontração e conversa no final de cada sessão, o que nos ajudou a compreender melhor o processo de acolhimento de alguns jovens e crianças e proporcionar este processo de reflexão para os mesmos.

Com este estágio esperamos que as crianças/jovens se tornem mais autónomos no estudo e que utilizem as ferramentas desenvolvidas no decorrer do mesmo para os próximos anos letivos.

**Capítulo II**  
**Projeto de Estágio “Vem Estudar Comigo!”**

Este capítulo é destinado a todas as etapas do projeto de estágio “Vem Estudar Comigo!”, dividindo-se assim em cinco partes. A primeira parte engloba a vertente teórica deste projeto, realçando a metacognição, a aprendizagem significativa, a importância dos hábitos e métodos de estudo no contexto escolar e a organização do espaço e gestão do tempo de estudo.

Seguidamente, na segunda parte, abordamos a planificação, implementação e avaliação do projeto de estágio, no qual começamos por uma descrição do mesmo, apresentação do público alvo, descrição das atividades desenvolvidas, conhecimento do cronograma das atividades e por fim a avaliação da intervenção. Na terceira parte explicamos o processo de mediação do caso de um jovem com Síndrome do Espectro do Autismo, começando pelo seu percurso escolar desde a pré-escola até à atualidade e descrevendo como se processou o acompanhamento semanal do jovem.

No que diz respeito à quarta parte, é composta pelas atividades complementares, ou seja, as atividades desenvolvidas pela instituição das quais fizemos parte ou apenas participamos ao longo do estágio. Para terminar na quinta parte consta a avaliação da intervenção.

## **2.1. Enquadramento Teórico**

### **2.1.1 Metacognição: Conceito e Importância Educativa**

O conceito de metacognição é proposto, pela primeira vez, por Flavell (1976) na área da psicologia. No estado mais puro da palavra, metacognição significa “cognição sobre cognição” (Flavell, 1985). É o conhecimento explícito que temos acerca da forma como operamos a nível cognitivo, conhecimento que assim permite monitorizar os processos e os produtos cognitivos que protagonizamos e realizamos (Cosme & Trindade, 2002). Para melhor compreendermos as várias componentes e aspetos da metacognição, vários autores deram o seu contributo.

Segundo Flavell (1976), a metacognição foca-se em dois aspetos, o conhecimento de uma pessoa sobre o seu pensamento e o controlo e monitorização de estratégias cognitivas. Schoenfeld (1987, 189) resume o conceito metacognitivo como a reflexão na cognição ou o pensar sobre o nosso próprio pensar “*reflection on cognition or thinking*”

*about your own thinking*” categorias distintas de comportamento intelectual, o conhecimento sobre o nosso pensamento, controle e auto regulação e crenças e intuições. Marzano, Brandt, Hughes, Presseisen, Rankin & Suhor propõem que a metacognição se baseia em dois conceitos, sendo estes, o controle e conhecimento do “eu” e o controle e conhecimento do processo (1988). Em síntese, estas teorias têm em comum, considerarem que a metacognição se caracteriza pelo monitorar, regular e controlar o pensamento e pelo conhecimento e controle que o “eu” tem sobre o que está a pensar.

À medida que os anos passaram, este conceito começou a vigorar na área da educação, pois começou-se a perceber a sua importância e implicações educativas. Considerando assim o conhecimento metacognitivo como “todo o tipo de conhecimento que um indivíduo adquire sobre o seu potencial e as suas limitações, as especificidades das tarefas a enfrentar e as estratégias que, igualmente, permitam catalisar a sua atuação face a estas tarefas” (Cosme & Trindade, 2002, p.12).

Foi a partir deste culminar de pensamentos que o conceito de metacognição se afirmou na comunidade educativa, mas mesmo assim não veio assumir o papel central ambicionado a nível do currículo escolar e da cultura pedagógica das escolas. Relativamente à metacognição enquanto instrumento de interpelação e reconfiguração das finalidades da educação escolar, Philippe Meirieu defende que o confronto com os objetos do saber pode contribuir para que o sujeito se construa como pessoa, pois através da descoberta aprofundada desses objetos, encontra também especificidades do seu próprio funcionamento e assim gerir, num processo de interdependência mútua, a autonomia e intenção nas tarefas e na relação com os outros (1991, citado por, Cosme & Trindade, 2002). Posto isto, consideramos que apenas com esse reconhecimento de centralidade é que se torna possível conferir ao conceito a amplitude educativa (Cosme & Trindade, 2002). Torna-se assim necessário que a escola não seja apenas um espaço onde se espalha o saber, mas sim um lugar que potencie os alunos a apropriarem-se e a construir os seus conhecimentos (Cosme & Trindade, 2002).

### **2.1.2 A Metacognição no Estudo e na Aprendizagem**

Segundo Zenhas et al. “Aprende-se melhor quando se sabe como se aprende” (2002, p.11). O contexto social e educacional em que estamos inseridos, destaca a



urgência em aprender a aprender e desenvolver um ensino orientado para a metacognição (Dias & Neto, 2003).

Em 1970 começam a emergir os processos cognitivos que regem as aptidões cognitivas que implicam a leitura, compreensão de textos e memória, sendo que nas décadas anteriores as teorias relacionadas com a aprendizagem tinham como foco a motivação e as capacidades cognitivas (Ribeiro, 2003).

Posto isto, é de extrema relevância que o aluno se conheça a si próprio, que reconheça as estratégias a utilizar para aprender e que as saiba aplicar numa etapa final para a resolução de problemas. Pretende-se que o aluno reflita sobre a sua forma de pensar. Ensinar os alunos a pensar é o objetivo educacional principal, para que estes se tornem cada vez mais conscientes da sua atividade cognitiva, sejam autónomos e consigam regular e gerir. Daí ser tão urgente auxiliar os alunos no que concerne as formas de lidar eficazmente com a informação, controlar e conhecer os próprios processos de pensamento (Figueira, 2005). Deste modo, o ensino é entendido como o desenvolvimento de instrumentos de aprendizagem; o propiciador do aprender a aprender; aprender a pensar; aprender a recordar e aprender a resolver problemas (Nisbet & Shucksmith, 1987; Weinstein & Mayer, 1986).

Os indivíduos que se demonstram eficientes na execução de tarefas académicas dispõem também de competências metacognitivas bem desenvolvidas, pois apresentam a capacidade de compreender a finalidade de uma tarefa, planificar a sua realização, aplicar e alterar conscientemente estratégias de estudo e avaliar o processo de execução dos próprios (Flavell e Wellman, 1997).

De acordo com Valente, Salema, Morais e Cruz (1989) a metacognição influencia áreas imprescindíveis da aprendizagem escolar, a compreensão, comunicação oral e escrita e a resolução de problemas, sendo assim um ponto fulcral do aprender a aprender.

A metacognição conduz a uma melhoria da atividade cognitiva e motivacional, que se traduz numa elevação do processo de aprender a aprender (Ribeiro, 2003). Os alunos têm o poder de controlar os seus processos cognitivos que se irá traduzir nos seus resultados/desempenho escolar e gerar autoconfiança (Morais & Valente, 1991).

Tendo como foco a importância da metacognição no estudo, é relevante referir o trabalho desenvolvido por Leffa, um estudo empírico sobre a metacognição na

aprendizagem da leitura compreensiva, do qual se retiram algumas conclusões: (1) a metacognição desenvolve-se com a idade, no sentido em que as crianças mais novas não são capazes de avaliar a sua própria compreensão de forma tão competente como as crianças mais velhas fazem; têm uma menor sensibilidade em relação às variáveis metacognitivas; (2) correlaciona-se com o grau de compreensão da leitura, leitores fluentes têm uma maior noção dos seus comportamentos de leitura; são capazes de identificar, analisar e discutir as suas atividades metacognitivas; (3) melhora com a instrução o treino direcionado para as habilidades metacognitivas faz o aluno responder de forma mais eficaz a mensagens ambíguas do falante; o conhecimento adquirido matem-se por um longo período de tempo; (4) a eficácia de uma estratégia depende do objetivo da leitura as estratégias que gastam mais tempo (reler ou sublinhar) são as que levam a uma compreensão mais profunda e crítica de um texto (1996, p. 63).

A metacognição no estudo e na aprendizagem tem como pilares a consciência e controlo que os alunos têm sobre a sua própria cognição, que é uma competência de muito valor a nível escolar. Ter esta consciência facilita a motivação bem como a aprendizagem autorregulada quando o aluno estiver a estudar.

### **2.1.3 A Aprendizagem Significativa**

Cada um de nós, vai construindo o seu conhecimento, através do ato de comparar o que já conhece com as novas informações que tenciona reter. Este processo decorre ao longo da vida e chama-se estruturação cognitiva, é um desenrolar de acontecimentos único para cada ser humano que se configura como um processo idiossincrático (Tavares, 2004).

Proposta por David Ausubel, a Teoria da Aprendizagem Significativa diz que a aprendizagem de conceitos/significados era a mais relevante para os seres humanos. Em grande parte “a aprendizagem acontece de forma receptiva e, desse modo, a humanidade tem-se valido para transmitir as informações ao longo das gerações” (1980).

Estão definidos três requisitos essenciais para a aprendizagem significativa: “a oferta de um novo conhecimento estruturado de maneira lógica; a existência de conhecimentos na estrutura cognitiva que possibilite a sua conexão com o novo

conhecimento; a atitude explícita de apreender e conectar o seu conhecimento com aquele que pretende absorver” (Tavares, 2004, p. 56).

No momento da aprendizagem significativa, o aprendiz transforma o significado lógico do material pedagógico em significado psicológico, conforme vai inserindo o conteúdo de forma única na sua estrutura cognitiva (Tavares, 2004).

Quando dois humanos aprendem significativamente o mesmo conteúdo, estes partilham também conceitos comuns sobre esse conteúdo, mas têm visões individuais sobre outros aspetos desse conteúdo, o que faz com que cada ser humano tenha uma forma específica de inserir o conteúdo fazendo dessa atitude um processo idiossincrático (Ausubel, 2003).

A aprendizagem significativa carece de um esforço por parte do aprendiz em ligar de forma não arbitrária e não literal o conhecimento adquirido com a estrutura cognitiva existente. É crucial que haja uma atitude dinâmica, pois quando é estabelecida uma conexão, parte da informação liga-se a um conhecimento de valor correspondente na estrutura cognitiva do aprendiz, numa conexão não literal a aprendizagem da informação não depende das palavras específicas utilizadas na receção da informação (Tavares, 2004).

Sendo assim, “podemos ter uma aprendizagem recetiva significativa quando existem condições do aprendiz transformar significados lógicos de determinado conteúdo potencialmente significativo, em significados psicológicos, em conhecimento construído e estruturado idiossincraticamente” (Tavares, 2004, p.56).

Por exemplo, quando um aluno tem conhecimento prévio do que é um copo e das suas funções, irá utilizar esse mesmo conhecimento quando se deparar com uma caneca, ou seja dois objetos que partilham funções no entanto são diferentes. O conhecimento do copo serve de âncora para a aquisição do novo conhecimento, neste caso a caneca.

Neste contacto entre o conhecimento novo e o antigo, ambos vão ser alterados de uma maneira própria por cada aprendiz, devido à estrutura cognitiva única de cada pessoa. Depois do que foi aprendido sobre canecas, o aprendiz terá uma ideia mais abrangente sobre outros tipos de estrutura onde se põem líquidos, onde antes só existiam os copos.

A aprendizagem mecânica dá-se através da absorção literal e não substantiva do novo material. Esta aprendizagem requer um esforço muito menor, daí ser a mais utilizada

por alunos na preparação dos exames, principalmente nos exames em que as perguntas requerem uma resposta literal e não exigem ao aluno a capacidade de articular tópicos do conteúdo para construir uma resposta (Tavares, 2004). O facto de a aprendizagem mecânica ser o caminho mais fácil, esta também tem as suas desvantagens, pois é de carácter volátil e tem um grau de retenção muito baixo de médio a longo prazo. Segundo Ausubel (1980, 2003) a aprendizagem mecânica deve ser usada apenas quando não existirem na estrutura cognitiva do aprendiz as ancoras que lhe iriam facilitar a conexão entre uma informação antiga e uma nova informação.

A forma mais natural para adquirir conhecimentos é a diferenciação progressiva, torna-se mais fácil construir um conhecimento quando o ponto de partida é uma ideia mais geral e inclusiva que se vai afunilando para ideias menos inclusivas (Ausubel, 2003). Por exemplo, começar pela definição de copo e quais as suas características e depois afunilar para os vários tipos de copos que servem os vários tipos de bebidas (há copos de champanhe, copos de água, copos de gin, copos de vinho, entre outros).

Em suma, tudo se resume à questão de ter ou ser. Para termos certo conhecimento a exigência de energia interna e/ou emocional é pouca, mas também temos esse conhecimento por um tempo limitado. Para se ser é necessária uma estrutura interna e disposição de mudança. Não há mudanças internas na aprendizagem mecânica, o conhecimento é absorvido literalmente, utilizado para um fim e depois esquecido, este tipo de aprendizagem não acrescenta nada à estrutura cognitiva do aluno ou à sua maneira de ser. A diferença entre estas duas variáveis é que nós podemos perder o que temos, mas não nos podem tirar o que nós somos (Tavares, 2004).

#### **2.1.4 A Importância dos Hábitos e Métodos de Estudo no Contexto Escolar**

Atualmente, a escola é o lugar onde uma criança ou um/a jovem passa mais tempo, para muitos/as estudantes a escola é o sítio onde se aprende, mas também, é onde convive com outros colegas, faz algumas das suas refeições, brinca, interage com pessoas de outras idades, é ainda, um sítio onde se é espectador e se observa tudo o que nos rodeia.

É nesta linha do pensar que na escola os alunos aprendem mais além dos conteúdos programáticos, ou seja, as imagens sociais e formas de ser/estar na vida. A

escola deve ser a responsável por proporcionar aos seus alunos ferramentas que possibilitem o seu sucesso e bem-estar.

Souza (2002) afirma que é em contexto escolar que devem começar os bons hábitos de estudo/aprendizagem, que devem ser promovidos de forma explícita. “Os alunos precisam de saber como gerir o tempo de estudo; a importância de realizar as tarefas; quais as consequências da procrastinação da aprendizagem; o papel do trabalho autónomo e metódico e da leitura eficiente; como reformular e rever os conteúdos trabalhados com o professor e o papel da atenção, organização, planeamento e objetivos” (Souza, 2002, p.326).

Neste contexto, tem-se vindo a considerar que o estudante deve ser guiado a encontrar o seu papel no processo de ensino-estudo-aprendizagem e ajudado para que este o possa assumir de forma comprometida e praticável (Souza, 2002). Surgem assim os programas de métodos de estudo que vêm revolucionar a promoção das competências a nível pessoal, social e cognitivo. Após a leitura do estudo de Almeida, Vasconcelos & Monteiro (2005), a respeito dos métodos de estudo no 1º ano de universidade, é de notar que a mudança de rotina, dos hábitos de estudo, uma maior autonomia na gestão do tempo e os novos métodos de ensino e avaliação, englobam novos cenários na vida de um aluno que acaba de entrar na universidade.

É neste sentido, que o desenvolvimento destas competências, de gestão de tempo e hábitos de estudo, deve fazer parte de uma das maiores prioridades de um professor, que por sua vez procura novas estratégias que possam contribuir para esse desenvolvimento (Miranda e Morais, 2009). Segundo alguns estudos, que têm como objetivo promover o sucesso académico e a aquisição de competências por parte dos alunos para que estes sejam capazes de dar respostas mais positivas relativamente ao meio que os circunda, é importante a adoção de uma abordagem intensiva à aprendizagem para que se possa gerar um aumento da motivação bem como do sucesso escolar (Rosário, 2002; Rosário, Núñez & Gonzáles-Pienda, 2007; Zimmerman, 2001). Com base nestes autores, chegamos a um consenso, os processos de aprendizagem são manipuláveis e a aprendizagem envolve vários fatores como o planeamento dos hábitos de estudo, a motivação, a preparação para as avaliações e o processamento da informação.

É neste campo que os técnicos de educação têm um papel preponderante no desenvolvimento de projetos que tenham como objetivo implementar abordagens mais profundas ao estudo.

Por fim, a herança que a escola pode deixar para os seus alunos, não é só a aquisição de conhecimentos duradouros e utilizáveis, mas também os modos de pensar, agir, sentir e habilitar os alunos a aquisições porvindouras (Souza, 2002).

### **2.1.5 Organização do Espaço e Gestão do Tempo de Estudo**

Como já mencionado no decorrer deste trabalho, os hábitos de estudo são uma ferramenta de extrema importância, pois a sua ausência pode levar ao insucesso escolar. Quando temos um aluno que cumpre com uma rotina escolar, seja esta, estudar para os testes de avaliação ou realizar os trabalhos de casa, ele está a contribuir para o seu próprio sucesso, potenciando assim melhores resultados escolares (Alexander, Entwisle, & Horsey, 1997 citado por Miguel, Rijo & Lima, 2012).

Posto isto, torna-se necessário que o aluno, quando chega da escola, consiga em casa e de forma autónoma, dar continuidade ao que aprendeu. Todavia, há alunos que não são capazes de desenvolver essa competência, é aqui que surge a necessidade de um professor ou formador intervir e promover os hábitos de estudo nesses alunos para que estes consigam atingir o sucesso escolar (Simão, Veiga & Sá, 2004). Neste campo podem ainda intervir os encarregados de educação, que devem zelar pela educação dos seus filhos.

O'Meara, Shirley e Walshe (1984), defendem que não faz sentido haver empenho num estudo em que os seus objetivos não estão bem definidos. Temos de pensar e estabelecer objetivos para o nosso futuro que sejam conscientes, exequíveis e bem definidos a curto, médio e longo prazo. O facto de possuímos a imagem na nossa cabeça daquilo que queremos alcançar torna-se em motivação para fazer mais e melhor.

Uma vez que alcançada a atitude certa e os objetivos a atingir, um aluno deve também procurar ter condições de estudo. As boas condições de estudo para um estudante são muito importantes, sendo essas condições todo o material de estudo o que engloba cadernos, fichas fornecidas pelo professor, manuais e material de escrita, deve evitar ser interrompido escolhendo assim um local sossegado, com ventilação, boa iluminação e

uma cadeira e secretária às medidas do aluno (Burniaux, 1997; O'Meara, Shirley & Walshe, 1984).

Segundo Carrilho (2013), a biblioteca, o escritório ou o quarto são ótimos locais para o estudo, preferencialmente um local só do aluno. Este espaço deve apresentar-se limpo, com uma decoração minimalista, agradável para o aluno e apenas com o material necessário. Para além da organização do espaço físico, torna-se ainda necessário que o local seja calmo e agradável, sem distrações. No caso de o silêncio incomodar, recomenda-se uma música ambiente (instrumental) para que seja possível manter o foco.

Após organizarmos o espaço, temos de gerir o nosso tempo. É muito importante a criação de rotinas pois estas ajudam-nos a ser estáveis, a saber que passo se segue. Para tal, torna-se pertinente a utilização de um horário e de um calendário, sendo que o calendário auxilia na marcação de teste e na definição do horário, pois só conseguimos definir o que estudar quando sabemos as avaliações que vamos ter. É um hábito que adquirimos na adolescência e que se repete ao longo da vida, uma organização maleável capaz de se adaptar às circunstâncias (Burniaux, 1997).

Carrilho (2013), acrescenta ainda que a construção do horário deve incluir as pausas durante o estudo. Para além disso, devemos ter em conta o horário escolar, ou seja, não é depois de um dia de aulas que se vai estudar história ou matemática, para essas disciplinas de cariz mais complexo deve-se escolher um dia em que haja um tempo livre (manhã/tarde).

No horário devem ainda ser registados as horas de sono, refeições, higiene e atividades extracurriculares, só assim conseguimos fazer uma gestão completa do tempo. É importante que as refeições tenham horários fixos, que beba cerca de 1.5l de água por dia e que durma no mínimo 8 horas por noite, pois o cansaço é uma grande barreira para o sucesso escolar, tanto a nível físico como psicológico. A atividade física deve também ser praticada regularmente de forma a combater a ansiedade e o stress e aumentando a autoestima, fatores de grande influência no rendimento escolar (Carrilho, 2013).

Com o passar do tempo e com a adoção destas ferramentas, o aluno cada vez mais se torna eficiente em relação ao tempo de estudo e por conseguinte os resultados escolares serão melhores.

Por fim, o aluno deve organizar e gerir o seu espaço e tempo de estudo sem se esquecer dos restantes fatores que a sua vida envolve.

## **2.2 Planificação, implementação e avaliação do Projeto de “Vem estudar Comigo”**

Ao longo destes últimos tempos de pandemia, a área da educação sofreu bastantes alterações, passamos de um regime presencial, para um regime *online* e depois para um regime misto. Todas estas soluções parecem melhores do que ficar sem ensino durante um período incerto, mas a verdade é que para algumas destas crianças/jovens essa não foi a realidade.

Através desta observação, foi-nos possível detetar algumas falhas relacionadas com a rotina escolar. Quando um aluno vai à escola não aprende só o que vem descrito no currículo, através das imagens sociais percebe qual o seu lugar no mundo, onde pertence e como quer viver a sua vida.

As crianças/jovens atualmente, quando regressam da escola deparam-se com o desespero de tentar acompanhar certas matérias, matérias essas que as bases foram lecionadas em regime online, onde estas crianças/jovens se encontravam em casa, muitas vezes a assistir às aulas com a televisão ligada ou com outras fontes de distração. Posto isto, e num regresso ao regime presencial, começam a aparecer as dúvidas, a frustração, os alunos sentem-se perdidos, desmotivados e desinteressados, pois não adquiriram os conhecimentos necessários para poder avançar.

Assim surge neste capítulo o Projeto de Estágio “Vem estudar comigo!”, que teve como objetivo dar resposta às necessidades encontradas.

Nos primeiros meses de estágio, de outubro a novembro de dois mil e vinte e um, decorreu a fase de exploração, a observação do espaço, o conhecer tanto as crianças/jovens bem como os responsáveis pelos mesmos, estabelecer relações e perceber que lugar iria ocupar nesta instituição, no fundo, qual o papel a desempenhar.

Após reunidas todas estas informações, inicia-se a fase da pesquisa, definir quais os objetivos a cumprir e descobrir métodos e ferramentas que ajudem a potencializar as competências destas crianças/jovens.



Por fim, aplicam-se as ferramentas tendo em conta as necessidades das crianças/jovens e espera-se que delas surtam bons resultados.

### **2.2.1 Descrição**

O projeto “Vem estudar comigo!” surge após o período de observação e tendo em conta a análise das necessidades elaborada, posto isto, desenvolveu-se sobre o estudo acompanhado e métodos de estudo de forma a contribuir para a formação e desenvolvimento das crianças/jovens no melhor dos seus interesses.

Sendo assim, tornou-se pertinente abordar dentro do tema métodos de estudo o estudo acompanhado. A área do estudo acompanhado é bastante vasta, neste caso concreto pretendia-se que as crianças/jovens percebessem que há várias formas de se organizarem, de estudar, de gerir o seu tempo e principalmente reconhecer a importância do estudo.

O estudo acompanhado serviu então como ferramenta para que no final deste estágio, as crianças/jovens tenham adquirido conhecimentos suficientes para num próximo ano letivo terem autonomia para continuar este trabalho sozinhas.

Surgem assim, as atividades propostas após uma reflexão de quais as necessidades a tratar, tendo em conta a opinião das crianças/jovens, as sugestões fornecidas pelo orientador local e a informações reportadas pelas encarregadas de educação dos mesmos.

Para além das atividades, cumpríamos ainda um horário semanal (Apêndice I) de apoio ao estudo individualizado. Neste tempo os alunos aproveitavam para realizar os trabalhos de casa ou estudar, sabendo que toda a atenção estaria focada neles. Cada um dos alunos pertencentes ao grupo alvo tem uma hora predefinida de acordo com as suas ocupações, os espaços em branco estavam disponíveis para qualquer outro jovem da instituição que necessitasse de ajuda.

### **2.2.2 Público Alvo**

A outubro de dois mil e vinte e um, deu-se a entrada no colégio de S. Caetano, no qual se encontravam-se institucionalizados quinze crianças e jovens com idades entre os oito e os dezoito anos, todos do sexo masculino.

Como acordado no início do estágio, e de forma a respeitar os direitos de privacidade das crianças e jovens que habitam nesta casa, mantemos o sigilo identificando assim cada criança/jovem através de uma letra cumprindo assim com a Lei de Proteção de Dados.

Aquando da entrada na instituição, após uma reunião com a diretora técnica e com o orientador local, foram-nos atribuídos um grupo de 4 jovens, A, B, D e F. Este grupo demonstrava necessidades a nível escolar relacionadas com um histórico de notas baixas, falta de atenção e/ou motivação e desinteresse pela escola. Este grupo foi acompanhado de outubro de dois mil e vinte e um a junho de dois mil e vinte e dois. Em dezembro de dois mil e vinte e um, no final do primeiro período muitos destes alunos mostraram melhorias, o que fez com que o grupo inicial se alargasse e assim este passou a ser constituído pelas crianças/jovens A, B, C, D, E, F e G.

As crianças/jovens deste grupo têm idades compreendidas entre os oito e os catorze anos.

As informações que se seguem foram retiradas dos processos individuais de cada criança/jovem com a autorização da diretora técnica, Dra. Rosária Pinto, e com supervisão do orientador local e educador social, Dr. Rui Pedro Lopes, da psicóloga da instituição Dra. Joana Loió e da técnica superior de serviço social, Dra. Paula Gomes.

## **Criança A**

**Data de entrada:** 02/03/2021

**Motivo:** Exposição da criança a violência doméstica (discussão entre progenitores)

**Idade:** 8 anos

**Ano de escolaridade:** 3º Ano

**Número de retenções:** 0

**Medidas:** não tem

**Diagnóstico:** não tem

**Descrição:** Criança muito emocional, amável, afetuosa, relaciona-se bem com os pares e com os adultos, na instituição tem um comportamento adequado, demonstra ser feliz. A

nível escolar, apesar de ser muito distraída e preguiçosa, é bastante comunicativa, perspicaz e muito inteligente.

### **Criança B**

**Data de entrada:** 01/02/2021

**Motivo:** Negligência familiar, Comportamento de risco

**Idade:** 9 anos

**Ano de escolaridade:** 3º ano

**Número de retenções:** 0

**Medidas:** Universais

**Diagnóstico:** Perturbação da Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA), Défice Cognitivo

**Descrição:** Criança simpática, muito comunicativa, distraída e sempre pronta para a brincadeira. Gosta de receber e dar carinho. Possui uma autoestima elevada. Apresenta muitas alterações no comportamento dependendo de como se desenrola o dia-a-dia. A nível escolar demonstra uma elevada dificuldade em acompanhar as matérias.

### **Jovem C**

**Data de entrada:** 11/03/2019

**Motivo:** Alterações de comportamento

**Idade:** 14

**Ano de escolaridade:** 6

**Número de retenções:** 2 (5ºano e 6º ano)

**Medidas:** Universais e seletivas

**Diagnóstico:** Perturbação do Espectro do Autismo e Perturbação da Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA)

**Descrição:** Jovem simpático e reservado. Apresenta desinteresse e irresponsabilidade perante os seus deveres escolares. Por vezes desrespeita os pares e os adultos, mas tem consciência que errou e pede desculpa. Alheio às regras existentes na escola bem como na instituição.

#### **Jovem D**

**Data de entrada:** 17/10/2018

**Motivo:** Alterações de Comportamento

**Idade:** 14

**Ano de escolaridade:** 7

**Número de retenções:** 1 (2º ano)

**Medidas:** não

**Diagnóstico:** Perturbação da Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA) e Perturbação de Oposição

**Descrição:** Jovem com uma autoestima elevada, bastante popular na escola bem como na instituição. Demonstra desinteresse, falta de motivação e irresponsabilidade em relação à escola. Tem dificuldades em se expressar quando necessita de ajuda.

#### **Jovem E**

**Data de entrada:** 10/12/2020

**Motivo:** Sem retaguarda familiar

**Idade:** 13

**Ano de escolaridade:** 7

**Número de retenções:** 0

**Medidas:** Não

**Diagnóstico:** Não

**Descrição:** Jovem de extrema simpatia, educado, dedicado e com um comportamento adequado face qualquer situação. Por vezes aparenta estar ausente ou distante. A nível escolar demonstra estar um pouco perdido no estudo revela falta de organização, é aluno de suficiente, mas tem potencial para mais.

#### **Jovem F**

**Data de entrada:** 30/03/2021

**Motivo:** Negligência ao nível do desempenho da função parental.

**Idade:** 13 anos

**Ano de escolaridade:** 5º Ano

**Número de retenções:** 2 (2º ano 2016/2017) e (5º ano 2020/2021)

**Medidas:** Universais e Seletivas

**Diagnóstico:** Perturbação da Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA)

**Descrição:** Jovem carismático, bem disposto, falador e bem comportado. Boa relação com os pares e com os adultos. A nível escolar demonstra desinteresse, não se preocupa em estudar nem com as datas de entrega de trabalhos ou até dos testes. Apresenta ainda grandes dificuldades na leitura e na interpretação.

#### **Jovem G**

**Data de entrada:** 02/12/2015

**Motivo:** Negligência generalizada e limitação ao nível da educação parental

**Idade:** 14

**Ano de escolaridade:** 8º ano

**Número de retenções:** 0

**Medidas:** universais e seletivas

**Diagnóstico:** Perturbação da Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA), Défice Cognitivo Ligeiro.

**Descrição:** Jovem tímido, de poucas palavras, muito carente, bem comportado. Boa relação com todos os pares, mas interage mais com os de idade inferior. A nível escolar cumpre com os seus deveres.

### **2.2.3 Atividades**

As atividades realizadas ao longo do projeto “Vem Estudar Comigo!”, estão divididas em 6 sessões que se subdividem em 3 módulos.

O primeiro módulo engloba as sessões um e dois e tem como objetivos conhecer o jovem enquanto aluno, saber as suas dificuldades, quais os seus hábitos de estudo. O segundo módulo é composto pelas sessões três, quatro e cinco e foca-se na gestão do tempo e na preparação para os testes com o objetivo de aplicar ferramentas que ajudem o aluno a ter noção do tempo e que tarefas que tem de desenvolver. Por fim a sessão seis integra o terceiro e último módulo, apresentamos várias técnicas de estudo com a finalidade de dar a conhecer ao aluno as variadas técnicas de estudo.

Todas as sessões foram realizadas e aplicadas por nós e são da nossa autoria, sendo que há materiais adaptados e devidamente citados. Inicialmente as sessões foram planeadas para um grupo, mas devido à incompatibilidade de horários dos jovens não nos era possível reunir mais de 3 jovens por semana, posto isto, as sessões passaram para modo individual sendo aplicadas todas no mesmo mês às crianças/jovens que compõem o nosso grupo-alvo, no seu horário predefinido (Apêndice I).

#### **Módulo 1**

1ª sessão: “Bilhete de Identidade do Aluno”

Objetivos:. Identificar dificuldades escolares do aluno; conhecer as expectativas escolares do aluno; reconhecer dificuldades e preferências escolares do aluno.

Aplicação: Esta sessão teve como principal objetivo conhecer a criança/jovem enquanto aluno. De modo a obter esta informação e cumprindo com a planificação (Apêndice II) foi preenchida pelo aluno uma ficha (Apêndice III) que contém perguntas como se fosse

um bilhete de identidade do próprio mas enquanto estudante. Questionamos sobre a sua disciplina preferida, a disciplina que mais o preocupa, a sua opinião relativamente a ser ou não um bom aluno e por fim o que é que o aluno acha que pode melhorar. Num momento final e de forma oral obtivemos feedback sobre a sessão (Apêndice IV).

2ª sessão: “Questionário Hábitos de Estudo”

Objetivos: Identificar dificuldades no estudo do aluno; refletir sobre os hábitos de estudo do aluno.

Aplicação: Dando continuidade à primeira sessão e de forma a conhecer ainda melhor certos traços de cada criança/jovem enquanto aluno, segundo a planificação (Apêndice V), estes preencheram outra ficha (Apêndice VI), desta vez com perguntas voltadas para o tipo de dificuldades encontradas, os sentimentos face ao estudo, os procedimentos utilizados para estudar e como é feita a organização do estudo. No fim colocamos algumas perguntas oralmente de modo a obter feedback (Apêndice VII).

## **Módulo 2**

3ª sessão: “Gestão de Tempo e Preparação para Testes – o horário”

Objetivos: Identificar as atividades que o aluno frequenta; perceber o tempo despendido para cada atividade.

Aplicação: Cumprindo com a planificação (Apêndice VIII), com o auxílio dos lápis de cor os alunos puderam colorir o horário de forma a terem uma visão mais intuitiva de onde passam o seu tempo e gerir o tempo que sobra. Após o preenchimento do horário (Apêndice IX), de forma oral fizemos alguma questões às crianças/jovens para obter feedback da sessão (Apêndice X).

4ª sessão: “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – o calendário”

Objetivos: - Identificar as avaliações do aluno ao longo do ano; registar as avaliações do aluno; organizar o calendário de avaliações escolares do aluno.

Aplicação: De acordo com a planificação (Apêndice XI), foi entregue ao aluno um calendário (Apêndice XII) para este registar todos os testes/trabalhos a realizar ao longo

do ano. Esta ferramenta permite que os alunos se organizem atempadamente e consigam gerir o tempo de estudo, priorizando o mesmo, para as disciplinas que tem mais dificuldades. No fim da sessão fizemos algumas perguntas oralmente, tais como “se a sessão foi útil?” e “achas que este calendário te vai ajudar ao longo do ano?” (Apêndice XIII).

5ª sessão: “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Plano Individual de Estudo”

Objetivos: Planear os momentos de estudo; reconhecer que disciplinas precisam de mais horas de trabalho.

Aplicação: Após a entrega da ficha (Apêndice XIV), como nos diz a planificação (Apêndice XV), a criança/jovem deve refletir sobre os seus deveres escolares e planear sessões de estudo autonomamente. Por fim realizamos a recolha de feedback através da oralidade, na qual perguntamos “Em que situações esta ficha te pode ajudar?” e “Planeias utilizar esta ferramenta no futuro?” (Apêndice XVI).

### **Módulo 3**

6ª sessão: “Achas que Sabes Estudar?”

Objetivos: Conhecer os métodos de estudo existentes; identificar qual o método de estudo mais utilizado; perceber a eficácia de cada método de estudo; reconhecer se o método utilizado se adequa às necessidades.

Aplicação: Tendo por base a planificação (Apêndice XVII), esta sessão resumiu-se à apresentação de um *PowerPoint* (Apêndice XVIII) sobre os métodos e técnicas de estudo tais como sublinhar, releitura, memorização, visualização, resumos, interrogação elaborativa, autoexplicação, estudo intercalado, teste prático e prática distributiva, de forma a dar a conhecer às crianças/jovens as várias formas de estudar que existem e auxiliar no encontro da técnica mais adequada para os mesmos. Para terminar realizamos a avaliação da sessão de forma oral (Apêndice XIX).



## 2.2.4 Cronograma das atividades

Atividades	set	out	nov	dez	jan	fev	mar	abr	mai	jun	jul
Contacto com a instituição											
Início do estágio											
Leitura da dos estatutos e outra documentação do CSC											
Observação do funcionamento do CSC; Participação em algumas atividades;											
Desempenho de funções na sala de estudo do CSC											
Colaboração no caso Jovem C											
Atividade “Bilhete de Identidade do aluno”											
Atividade “Questionário hábitos de estudo”											
Atividade “gestão do tempo e preparação para testes”											
Atividade “achas que sabes estudar?”											
Atividade “Enfeites de Natal”											
Atividade “Dia da Criança”											
Atividade “Novo ano letivo”											

## 2.2.5 Avaliação da Intervenção

Num primeiro momento, a avaliação consistia em obter o feedback das crianças/jovens através de questões escritas que iriam ser colocadas no final de cada sessão. No decorrer das sessões, e tendo em conta que estas aconteciam depois das aulas

e após a realização dos trabalhos de casa, foi necessário abordar outro sistema que não envolvesse a escrita. Uma vez que, dada a incompatibilidade de horários, as sessões foram maioritariamente individuais, achamos por bem recolher o feedback oralmente, registando-o numa grelha no final de cada sessão.

De forma a monitorar se as sessões e as ferramentas disponibilizadas estavam a surtir bons resultados, elaboramos também uma grelha onde podemos observar as notas finais, por período, de cada criança/jovem. Esta grelha permitiu observar a evolução/não evolução académica de cada aluno.

Segue-se a avaliação das sessões em módulos, realizadas ao longo do estágio no projeto “Vem estudar comigo!”. Esta avaliação tem por base o modelo hierárquico de Kirkpatrick (2010) que é composto por quatro níveis.

O primeiro nível diz respeito à opinião dos formandos sobre determinados aspetos da formação. “Este nível tem por objetivos recolher as reações, as opiniões dos formandos sobre algumas dimensões da formação, detetar disfuncionalidades no sistema de formação e regular as práticas formativas, tendo em conta as necessidades do público alvo.” (Barreira, 2009, p. 4).

O segundo nível refere-se às aprendizagens desenvolvidas por parte dos formandos. “Diz assim respeito à aquisição, aumento ou melhoria dos conhecimentos e competências e, também à mudança de atitudes dos formandos, resultantes da formação “ (Caetano & Velada, 2007 citado por Barreira, 2009, p.4).

O terceiro nível de avaliação dá ênfase ao comportamento dos formandos, isto é, à transferência para o contexto de trabalho das aprendizagens adquiridas na formação. Este nível tem como objetivo apurar até que ponto os formandos transferem para o contexto de trabalho as aprendizagens adquiridas sendo estas conhecimentos, competências e atitudes (Barreira, 2009).

O quarto nível considera os resultados da formação ao nível da mudança de indicadores de eficácia da organização, ou seja, a avaliação de resultados. “Tem como objetivos avaliar o impacto da formação em termos de resultados na atividade da organização e avaliar a variação de indicadores concretos previamente estabelecidos que resultaram da análise de necessidades feita previamente ao desenvolvimento do processo formativo.” (Barreira, 2009, p. 6).

Posto isto, o nível um será avaliado através de registos pessoais sobre a satisfação das crianças/jovens ao longo das sessões, bem como através das questões orais colocadas

no final de cada sessão. Para avaliar o nível dois recorreremos aos questionários “Bilhete de Identidade” e “Hábitos de Estudo” ambos aplicados no início e fim do estágio de modo a perceber se os formandos adquiriam ou melhoraram o seu conhecimento. O nível três avaliou-se tendo por base o testemunho de profissionais que acompanham a vida escolar das crianças/jovens. O nível quatro conta com a grelha de resultados de final de período de cada criança/jovem para que se possa comparar notas e determinar se houve ou não progresso.

Para avaliar a satisfação dos formandos recorreremos às questões “Gostaste da sessão?” e “De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?” (Apêndice IV). Na *Figura 1* e *Figura 2* podemos observar as respostas dadas pelas crianças/jovens a essas mesmas perguntas nas seis sessões.

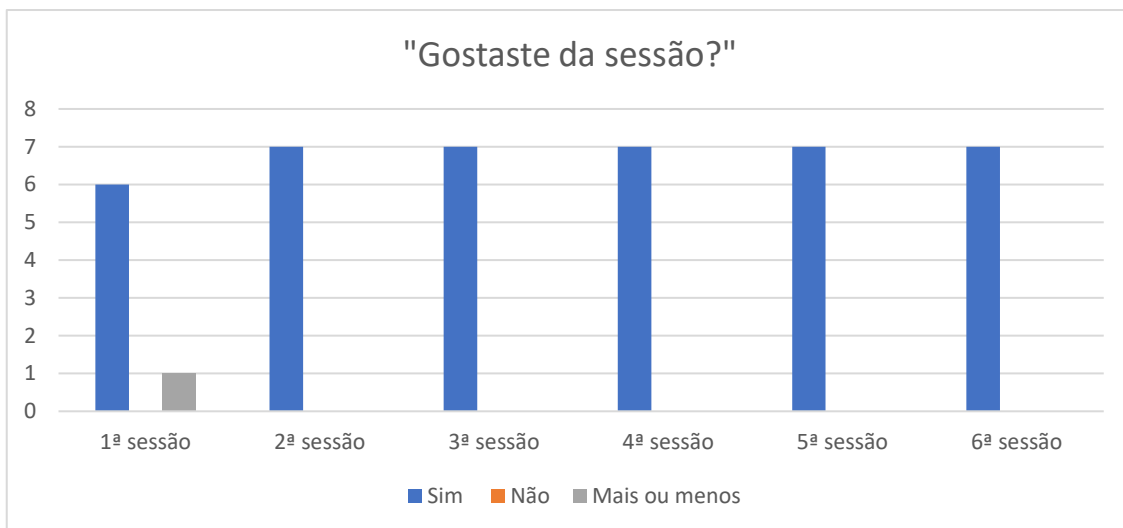


Figura 1- Respostas à pergunta “gostaste da sessão?”.

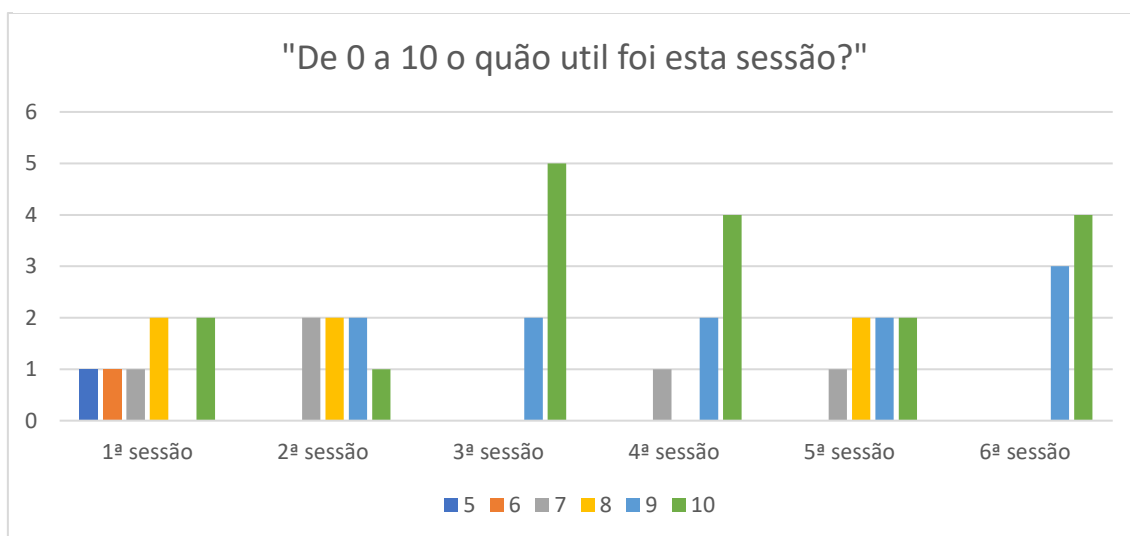


Figura 2- Respostas à pergunta "De 0 a 10 o quão útil foi esta sessão?".

Analisando a *Figura 1* podemos concluir que de forma geral os formandos gostaram de todas as sessões, sendo que, apenas um respondeu mais ou menos na primeira sessão e as respostas às restantes sessões serem todas “sim”.

Na *Figura 2* podemos observar que a primeira e segunda sessões obtiveram alguns níveis medianos relativamente à utilidade da sessão. Em conjunto com a observação direta leva-nos a concluir que apenas obtivemos estes valores na classificação pois as primeiras sessões foram mais cansativas na medida em que os questionários possuíam algumas perguntas, mas era uma tarefa necessária para identificar necessidades e falhas. Utilidade esta que as crianças vieram a perceber mais tarde, apesar de a mesma ter sido explicada no ato de entrega dos questionários. As restantes sessões obtiveram classificações mais elevadas pois as atividades eram mais dinâmicas o que leva a um maior nível de satisfação.

Transitando para o nível dois, a avaliação das aprendizagens, como supramencionado, utilizámos algumas das perguntas dos questionários “Bilhete de Identidade” e “Hábitos de Estudo”, ambos aplicados antes e depois do projeto de estágio.

No questionário “Hábitos de Estudo” realizado pré-projeto (Apêndice XXVIII) de forma geral as crianças/jovens à pergunta “que procedimentos utilizas quando estudas?” demonstraram não saber da existência de alguns métodos e os métodos que conhecem não os aplicam no seu estudo. Relativamente à pergunta “como organizas o teu local de estudo e te organizas para estudar?” os formandos no seu todo apresentam pouca organização no estudo. Sendo assim a maioria das respostas, em ambas as perguntas, “*nunca pensei fazer isso; não; às vezes*”. À pergunta “que tempo dedicas ao estudo de cada uma das disciplinas” as respostas, concentram-se nas opções “*não estudo; só estudo para os testes; estudo pouco*”.

No mesmo questionário realizado pós-projeto (Apêndice XXX), as respostas às mesmas perguntas melhoraram significativamente. À pergunta “que procedimentos utilizas quando estudas?” agora os formandos já possuem conhecimento de várias técnicas de estudo e fazem uso das mesmas, ainda que não seja sempre. Em relação à pergunta “como organizas o teu local de estudo e te organizas para estudar?” as crianças/jovens demonstram agora mais organização sendo as respostas mais frequentes “*Às vezes; Muitas vezes; Sempre*”. Por fim, à pergunta “que tempo dedicas ao estudo de cada uma das disciplinas” também se verifica uma grande mudança sendo que agora os

formandos dedicam mais tempo ao estudo tendo assim como respostas frequentes “*Estudo o suficiente; Estudo Muito*”.

No questionário “Bilhete de Identidade do aluno” realizado pré-projeto (Apêndice XXIX), à pergunta “o que achas que poderias fazer para resolver os problemas que tens nessa(s) disciplinas?” algumas das respostas dadas pelas crianças/jovens foram “*Estudar mais um pouco; Estudar mais; Ler mais*”. Neste questionário realizado pós-projeto (Apêndice XXXI) à pergunta “Conseguiste resolver os problemas que tinhas nas disciplinas mencionadas no início do ano letivo?” a resposta de seis dos jovens foi “*Sim*” sendo que apenas o jovem G respondeu “*Não*”. Em conversa com o jovem G concluímos que a sua resposta negativa deve-se à tentativa de obter apoio a certas disciplinas por parte da escola.

Podemos então concluir que o os alunos adquiriram e/ou melhoraram conhecimentos.

No que concerne ao nível três, avaliação dos comportamentos, com o testemunho da profissional que colabora com o Colégio de S. Caetano (Anexo III) e que acompanha a vida escolar das crianças/jovens, podemos concluir que houve de facto uma transferência de aprendizagens na medida em que os formandos continuam a cumprir com os horários e planeiam as sessões de estudo, têm os cadernos limpos e organizados, bem como o espaço onde estudam, fazem uma gestão do tempo entre atividades de tempos livres, a sua rotina e o tempo dedicado à escola, bem como estudam autonomamente quando necessário. Posto isto, é de realçar que as crianças/jovens fazem bom uso das ferramentas e do conhecimento adquirido no ano letivo anterior.

De modo a analisar o nível quatro, e último da avaliação de Kirkpatrick (2010), os resultados, recorreremos à análise da tabela das classificações das crianças/jovens durante o ano letivo de 2021/2022 (Apêndice XX).

Criança A: Na disciplina matemática, estudo do meio e educação artística, o aluno no 1º período obteve muito bom, descendo para bom no 2º período e mantendo o bom no 3º período. A língua portuguesa o aluno manteve o nível bom durante os 3 períodos. Na disciplina de educação física o aluno evoluiu de bom para muito bom no 3º período. Após análise do processo da criança, as notas do 1º período foram melhores tendo em conta que os conteúdos lecionados eram maioritariamente revisões, ou seja, não exigiam tanto do aluno como aprender novos conteúdos.

Criança B: Nas disciplinas língua portuguesa, matemática, estudo do meio, educação física e educação artística o aluno manteve nos três períodos o nível suficiente, sendo a única alteração a subida de nível a inglês, de insuficiente para suficiente no 2º período e manteve o suficiente no 3º período. O aluno conseguiu subir a única nota insuficiente que possuía, e manteve-se estável nas restantes.

Jovem C: O jovem terminou o 1º período com três disciplinas com nível 2, sete disciplinas com nível 3 e uma disciplina com nível 4. Após frequentar as sessões, mais o acompanhamento diário, terminou o ano letivo com sete disciplinas a nível 3 e quatro disciplinas a nível 4. Demonstrando assim uma grande evolução.

Jovem D: Este jovem acabou o 1º período com nove disciplinas com nível 2 e cinco disciplinas a nível 3. Neste ponto da situação era aluno para ficar retido se não se esforçasse. Depois de integrar as sessões o aluno terminou o ano letivo com uma disciplina a nível 2 e treze disciplinas a nível 3. Outra grande evolução.

Jovem E: O jovem terminou o 1º período com cinco disciplinas com nível 2, quatro disciplinas com nível 3, duas disciplinas com nível 4 e uma disciplina com nível 5. No terceiro período demonstra uma evolução significativa, pois termina o ano com 10 disciplinas com nível 3, três disciplinas com nível 4 e uma com nível 5.

Jovem F: No final do 1º período o jovem termina com doze disciplinas a nível 3 e uma disciplina com nível 4. Avançando para o final do ano, as notas são 10 disciplinas com nível 3 e três disciplinas com nível 4.

Jovem G: Neste caso o jovem piorou no segundo período, em vez de melhorar progressivamente, o jovem no 1º período apenas tinha um nível 2 e no segundo período acaba com três níveis 2. Em suma acabou o ano letivo com melhores notas do que as do 2º período, mesmo assim com duas disciplinas a nível 2, seis disciplinas a nível 3, quatro disciplinas a nível 4 e uma disciplina a nível 5.

Em suma, todas as crianças/jovens melhoraram as suas notas bem como a *performance* escolar, podemos ainda mencionar que este ano, nenhum aluno acompanhado no colégio de S. Caetano reprovou.

## **2.3 Mediação do caso de um jovem com Síndrome do Espetro do Autismo**

### **2.3.1 Introdução**

No final do mês de novembro de dois mil e vinte e um, foi-nos dada a oportunidade, pela equipa técnica do Colégio de S. Caetano, de incorporar a equipa que trata do caso do jovem C que foi diagnosticado com síndrome do espectro do autismo.

Em reunião com a equipa técnica da instituição ficou decidido que o nosso papel dentro deste caso seria acompanhar o jovem na realização das tarefas e fazer a mediação entre professor/instituição e professor/aluno.

Neste seguimento, deu-se início à leitura dos documentos presentes no processo do jovem de forma a perceber quais as barreiras e/ou desafios presentes na relação do mesmo com a escola.

### **2.3.2 Percurso Escolar**

Analisando o processo individual do jovem é de notar que este foi sinalizado, pela primeira vez, no pré-escolar pela Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) devido a disfuncionalidade familiar.

O percurso escolar do jovem começa no Jardim de infância e 1º Ciclo que tiveram lugar no Agrupamento de Escolas de Cister – Alcobaça, mais propriamente na Escola do Primeiro Ciclo do Ensino Básico do Bário até ao 3º ano de escolaridade. Sendo que, o 1º ciclo foi concluído, no ano letivo 2017/18, na escola EB1 de Cela.

No 2º ano de escolaridade (ano letivo 2015/16), devido à sua dificuldade nos domínios da leitura e da escrita, foi realizado um teste de despiste à dislexia/disortografia, sobre este teste não existem dados conclusivos no seu processo. No seguimento de comportamentos agressivos e impulsivos por parte do aluno, foi efetuada uma avaliação psicopedagógica do mesmo.

Neste relatório, elaborado pelos Serviços de Psicologia e Orientação (SPO), é de realçar que o jovem foi alvo de acompanhamento da Equipa de Intervenção Precoce (EIP), dos 3 aos 5 anos , e que se concluiu que o aluno demonstrava impulsividade,

agressividade, ansiedade, um desconhecimento das regras sociais e desregulação emocional.

Posto isto o jovem foi encaminhado para consultas de Pedopsiquiatria no Centro Hospitalar de Leiria.

No que concerne a este 1º ciclo, se por um lado, o jovem aparentou ser um aluno razoável, com um aproveitamento entre o Suficiente e o Bom, por outro, apresentou vários comportamentos agressivos (física e verbalmente) que levaram a participações disciplinares e ainda um elevado número de faltas de assiduidade, contudo não ficou retido em nenhum dos anos.

O avanço para o 2º Ciclo trouxe bastantes mudanças para este jovem, no sentido que frequentaria agora uma escola muito maior, a Escola Básica e Secundária de S. Martinho do Porto, na qual o seu comportamento piorou e surgiram dificuldades de adaptação no processo escolar.

Após o agravamento da situação do aluno, este é institucionalizado no colégio de S. Caetano e por isso transferido para a Escola Poeta Manuel da Silva Gaio em março de 2019. Ao dar entrada na escola houve de imediato uma reunião com a encarregada de educação, a diretora de turma, a psicóloga escolar e o aluno para delinear uma estratégia de integração gradual. Estratégia esta que passou pela tentativa de encaminhar o aluno para o maior número de aulas possível e se este abandonasse a aula reencaminhá-lo para os SPO ou para a biblioteca de modo a evitar que o aluno passasse muito tempo em espaços exteriores.

Em suma, no decorrer deste segundo período o aluno registou uma habituação à escola, sendo que ia para a mesma todos os dias, mas recusava-se a entrar nas salas de aula o que resultou num elevado absentismo. Tudo isto culminado com a recusa sistemática a realizar as tarefas propostas e a não aceitação de regras/orientações dos docentes resultou no insucesso escolar.

Chegado o terceiro período o aluno continuou a evidenciar as mesmas rotinas, o que resultou no insucesso do aluno e retenção no 5º ano de escolaridade.

Posto isto e com o continuar dos antigos hábitos, surge então, no ano letivo 2018/2019, a necessidade de reunir toda a equipa para elaborar um plano de intervenção individual no sentido de incentivar e motivar o aluno a frequentar as atividades letivas. Posto isto e desde o dia 15 de janeiro de 2020, o jovem tem usufruído de medidas



universais que constam no artigo 8º do Decreto-Lei nº 54/2018, de 6 de julho, o qual visa a participação e a melhoria das aprendizagens. As medidas implementadas foram as seguintes: diferenciação pedagógica; acomodações curriculares; promoção do comportamento pró-social; intervenção com foco académico ou comportamental em pequenos grupos. Ficou então nesta mesma data em conselho de turma aprovado um Plano de Apoio ao Aluno.

No Plano de Apoio ao Aluno ficou registado todas as barreiras existentes à aprendizagem e à participação do aluno, os facilitadores/oportunidades existentes na sala ou escola e as estratégias para minimizar/eliminar as barreiras identificadas. A definição de estratégias e os respetivos objetivos visaram uma intervenção ao nível dos interesses, motivação e envolvimento na aprendizagem e ao nível dos seus meios de ação e expressão durante o processo de aprendizagem do aluno. Noutra face o mesmo plano também definia no âmbito do artigo 28º do Decreto-Lei nº 54/2018, de 6 de julho, as adaptações ao processo de avaliação do aluno.

No 2º período de 2019/2020, houve melhorias a nível da assiduidade, no entanto continuaram os momentos de grande instabilidade comportamental que se manifestam como comportamentos incorretos e de difícil compreensão (ex. não responder a um adulto quando este se dirige a ele, abandonar a sala sem justificação, etc.)

Apesar de tudo isto, o jovem fez um esforço para cumprir com a sua parte, aceitando o apoio dos docentes de Educação Especial no encaminhamento para as aulas ou dirigindo-se por vontade própria para as salas do Centro de Apoio à Aprendizagem, nas quais se sentia acolhido e realizava algumas tarefas (estas tarefas eram na maior parte das vezes enviadas pelos docentes das disciplinas). Nestas mesmas salas é de salientar que o aluno procurava realizar as tarefas que mais lhe agradavam, evitando as tarefas que remetiam para conteúdos curriculares, quando o aluno se cansava ou ouvia o toque da campainha saía da sala sem qualquer justificação.

Com o surgimento da pandemia gerada pelo Covid-19, no 3º período, iniciou-se o ensino à distância, o que trouxe algumas vicissitudes à implementação do Plano de Apoio ao Aluno. Neste registo o jovem C assistiu a praticamente todas as aulas síncronas e foi cumprindo as tarefas solicitadas. Mesmo assim, o jovem, a nível de aproveitamento escolar registou uma melhoria significativa o que permitiu que este transitasse para o 6º ano de escolaridade.

No 1º período do ano letivo 2020/2021, surge o regime misto, no qual, segundo o que consta no processo individual do aluno, a situação não sofreu alterações substanciais. Continuado assim a existir absentismo e instabilidade por parte do aluno quer no regime presencial como no regime não presencial.

No confinamento que toma lugar no início do 2º período, foi dada ao aluno a oportunidade de usufruir dos regimes não presencial e misto em semanas intercaladas, sendo que em ambos seria acompanhado individualmente por cada um dos docentes das disciplinas, mesmo assim este continuou a faltar às aulas e a recusar fazer as tarefas que não lhe agradavam. Esta situação manteve-se até ao final do ano letivo o que provocou com que o aluno não transitasse de ano.

O início do ano letivo de 2021/2022 não se mostrou diferente dos outros, o aluno continuou a demonstrar falta de interesse, comportamentos agressivos e abstenção escolar.

Tendo em conta que este jovem até à data apenas usufruiu de medidas universais que não geraram sucesso, a psicóloga, gestora do processo de promoção e proteção e encarregada de educação do aluno achou por bem propor uma proposta para redefinir o horário escolar bem como a elaboração de um plano de intervenção individual.

Segundo o Decreto-Lei nº 54/2018 de 6 de julho, a escola deve ser um espaço inclusivo, responder às potencialidades, expectativas e necessidades de cada aluno, para uma educação e formação facilitadoras da sua plena inclusão. Este documento baseia-se em modelos curriculares flexíveis, percursos diferenciados, tem em conta aspetos académicos, comportamentais, sociais, emocionais e ambientais do aluno.

Ao longo dos anos, o jovem, veio a apresentar algumas características/condições específicas que devem ser tomadas em conta: i) perfil comportamental instável desde o 1º ciclo; ii) dificuldades de adaptação ao sistema educativo regular; iii) retenção no 5º (2018/2019) e 6º ano (2020/2021); iv) a 16/09/2021 apresenta um quadro clínico compatível com Perturbação do Autismo; v) apresenta necessidades especiais educativas permanentes; vi) as medidas implementadas visavam combater o abandono escolar; vii) as medidas implementadas deveriam estar sujeitas a uma avaliação, tendo em conta que se verificaram ineficazes; viii) o aluno continua com uma instabilidade emocional e comportamental; ix) o aluno revela um elevado absentismo e recusa a aprendizagem bem

como a entrada na sala de aula de disciplinas base (Português, Matemática, Inglês, Ciências, História e Geografia de Portugal).

Deste modo foi proposto que o aluno participasse, em contexto turma, nas seguintes disciplinas: Educação Visual, Educação Tecnológica, Educação Musical, Educação Física e TIC; que beneficiasse de apoio individual com um professor tutor e com o docente de Educação Especial nas disciplinas de Português, Matemática, Inglês, Ciências e HGP com um menor tempo letivo e reforço do apoio individual na CAR; beneficiar de apoio psicológico e promoção de competências pessoais e sociais com a Psicóloga do Agrupamento de Escolas Coimbra Centro / Serviços de Psicologia e Orientação – intervenção que poderá ser completada pela Psicóloga da Casa de Acolhimento Residencial; aplicação de uma grelha semanal / contrato comportamental direcionada para a implementar na escola e CAR, por fim uma avaliação por portefólio de modo a conseguir uma avaliação mais concreta, participada e reflexiva.

Com estas medidas pretende-se então eliminar as barreiras existentes relativas à aprendizagem e promover a participação do aluno no contexto educativo. Estas medidas necessitam de uma análise por parte da EMAEI e da direção do AECC.

Posto isto, desde novembro de 2021 que o jovem em questão realiza as disciplinas de Português, Inglês, História e Geografia de Portugal e Educação Tecnológica na instituição, através da realização de tarefas propostas pelos docentes das respetivas disciplinas.

De segunda-feira a quinta-feira, o jovem dispõe de 2 horas diárias sob a nossa supervisão. Na qualidade de estagiária licenciada em Ciências da Educação, acreditamos que reunimos as condições e conhecimentos necessários para auxiliar este jovem na realização das tarefas, bem como na estimulação à aprendizagem.

Segundo a nossa perspetiva, o jovem no 1º período do ano letivo 2021/2022 mostrava-se um jovem desinteressado, desmotivado e emocionalmente instável, com um grande nível de absentismo, apesar de ser assíduo na entrada da escola não frequentava as aulas. Aquando da implementação do plano de intervenção, foi-nos possível observar uma alteração no comportamento do aluno bem como um aceitar da maior parte das mudanças. É possível afirmar que no final do 1º período o jovem apresentou melhorias a nível de assiduidade e comportamento na sala de aula, ainda que, por vezes, houvesse

episódios menos positivos. Na instituição realizava as tarefas propostas pelos docentes dando preferência às que fossem possíveis de realizar no computador.

No segundo período foi possível observar uma grande mudança por parte do jovem, este realizou todas as tarefas propostas sem mostrar resistência, aliás, por vezes toma a iniciativa de aparecer na sala de estudo da instituição antes do horário que tem de cumprir e mantendo-se até à hora prevista, sendo que, esporadicamente, acaba por ficar mais tempo a tirar dúvidas ou a falar sobre as disciplinas de forma a mostrar conhecimento. Também é de evidenciar que se encontra mais calmo e responsável, afirmando ainda que agora gosta mais de ir para a escola.

No terceiro e último período continuou com as boas práticas do período anterior e melhorou o seu desempenho escolar, conseguindo acabar o ano letivo com notas bastante positivas e um comportamento completamente oposto ao que se observou no primeiro período.

Em suma, o percurso escolar deste jovem não teve o melhor começo, mas com esforço e dedicação, tanto do jovem como da nossa parte, foi possível reverter a situação, tendo este terminado o sexto ano de escolaridade com classificações excelentes, um comportamento melhorado e mais responsável.

### **2.3.3 Plano de Intervenção**

Tendo em conta o percurso escolar caracterizado por dificuldades ao nível da assiduidade, desregulação emocional e comportamental, o crescente desinteresse e desmotivação pela escola e pelo cumprimento das regras sociais, a psicóloga do Colégio de S. Caetano, sentiu a necessidade de elaborar uma proposta de intervenção para que o jovem usufruísse de um currículo escolar adequado às suas necessidades.

Esta proposta começa por uma breve caracterização da situação escolar do jovem desde que este foi sinalizado pela CPCJ. Seguidamente apresenta os obstáculos ou barreiras à aprendizagem e à participação de todos os alunos (interesses, motivação e envolvimento do aluno na aprendizagem) sendo estes: recusa a entrada na sala de aula (quando o faz é acompanhado por um adulto); quando entra na sala de aula recusa realizar as tarefas; não cumpre regras nem aceita orientações de docentes; abandona a sala de aula sem motivo e sem autorização; não leva o material escolar para a escola; agride física e

verbalmente colegas e assistentes operacionais; as atividades letivas não fazem parte do seu interesse; por vezes não toma as refeições; as tarefas/trabalhos não motivam o aluno.

De seguida apresentam-se os pontos que fundamentam esta intervenção:

1. O compromisso que o agrupamento de escolas tem para com a educação inclusiva;
2. O parecer técnico da Casa de Acolhimento apresentado a EMAEI onde se propõe algumas redefinições do horário, estratégias de intervenção e colaboração;
3. A avaliação que se sugere que seja realizada através de um portefólio e a elaboração de um plano de intervenção individual;
4. Informações fornecidas pela diretora de turma onde consta a falta de assiduidade do aluno e as disciplinas onde ainda aparece nas aulas;
5. O parecer da EMAIE que considera que o aluno tem potencialidades e que por isso não devem ser mobilizadas medidas adicionais, continuando com as medidas seletivas e adaptações ao processo de avaliação;
6. O interesse do aluno pelas disciplinas Matemática, Ciências, Educação Física, Educação Musical, EV e TIC, deve ser valorizado e por isso estas disciplinas mantêm-se em contexto escolar. As disciplinas pelas quais não demonstra interesse nem comparece nas aulas como Português, História e Inglês deverão ser trabalhadas em contexto de Instituição (Colégio S. Caetano) em estreita articulação com os professores titulares das disciplinas e avaliadas conjuntamente através de portefólio. Ao professor de cada disciplina cabe disponibilizar os materiais necessários para que o aluno possa desenvolver as atividades consideradas necessárias. No horário do aluno constarão atividades extracurriculares, como incentivo/recompensa pelo cumprimento das regras estabelecidas e a frequência nas aulas.

O plano de intervenção que se propõe tem como enquadramento legal os seguintes decretos:

- a) O Decreto-Lei nº 54/2018, de 6 de julho que no seu artigo 1º estabelece princípios e normas que garantem a inclusão, enquanto processo que visa responder à diversidade das necessidades e potencialidades de todos e de cada um dos alunos, através do aumento da participação nos processos de aprendizagem e na vida da comunidade educativa. Identifica ainda as medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, as áreas curriculares específicas, bem como os recursos específicos a

mobilizar para responder às necessidades educativas de todas e cada uma das crianças;

- b) O Decreto-Lei 55/2018 considera fundamental que o currículo seja equacionado com um instrumento que as escolas possam gerir e desenvolver localmente de modo a que todos os alunos alcancem as competências previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Confere autonomia às escolas para diálogo com os alunos, com as famílias e com a comunidade tomem as principais decisões a nível curricular e pedagógico;
- c) O Decreto-Lei 77/2021 que permite que o processo de ensino aprendizagem ocorra fora do contexto escolar, ao abrigo do regime de ensino individual e do ensino doméstico;

Perante a informação acima exposta é proposta a mobilização das seguintes medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, no âmbito do Decreto-Lei nº 54/2018 de 6 de julho.

Relativamente à mobilização das medidas universais, que têm com o objetivo promover a participação e a melhoria das aprendizagens, consideram-se como medidas universais a aplicar, a diferenciação pedagógica as acomodações ao nível da matemática e ciências naturais, enriquecimento curricular, a promoção do comportamento pró-social e a intervenção com foco académico individual ou em grupos pequenos.

No que concerne às medidas seletivas consideram-se as adaptações curriculares não significativas, apoio pedagógico, antecipação e o reforço das aprendizagens.

Em relação às adaptações ao processo de avaliação (Art. 28.º) é de realçar a diversificação dos instrumentos de recolha de informação.

Em suma, e após a implementação desta intervenção, o aluno passa a frequentar em contexto escolar as disciplinas de Educação Física, Matemática, Ciências Naturais, Educação Musical, Educação Visual e TIC, frequentando também o gabinete de psicologia e as colaborações com ténis, escalada e ténis de mesa . Em contexto institucional foram abordadas as disciplinas Português, Inglês, História e Educação Tecnológica.

### 2.3.4 Acompanhamento semanal

Após a revisão do processo individual do jovem C e de reunir com a equipa técnica de forma a delinear qual a melhor abordagem para as medidas a ser implementadas, concordamos que o aluno iria ser acompanhado quatro dias por semana num total de 6h semanais.

As sessões com o Jovem C tiveram início no mês de novembro e tomaram lugar na biblioteca da instituição.

Aquando da sua transição para o novo horário, já com as diretrizes do plano de intervenção, em conjunto com o jovem definimos um horário para dar continuidade em contexto institucional às disciplinas de Português, Inglês, História e Educação Tecnológica.

Após uma troca de ideias, surge o seguinte horário:

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
14:00 – 14:30				
14:30 – 15:00				
15:00 – 15:30				
15:30 – 16:00				

*Tabela 1- Horário de acompanhamento do jovem C*

Tendo em conta que os professores não enviavam os trabalhos de forma regular, não foi possível definir um horário específico para cada disciplina. Isto permitiu que as horas fossem distribuídas em função dos trabalhos a desempenhar durante essa semana.

No que diz respeito às tarefas a realizar pelo aluno, os docentes comunicavam as mesmas via email, descreviam qual a tarefa a desempenhar e qual a data de entrega (Apêndice XXVI). Na sua maioria as tarefas continham uma parte teórica e uma parte prática. A parte teórica era realizada através da leitura de páginas do manual sobre a matéria a ser aprendida ou por meio de fichas informativas enviadas pelos próprios docentes. A parte prática baseava-se na realização de fichas de trabalho e exercícios do manual e caderno de atividades (Apêndice XXVII).

Relativamente à avaliação, para além da apresentação dos trabalhos realizados em portefólio, eram também realizadas as fichas de avaliação, que eram enviadas pelos docentes e realizadas pelo aluno sem qualquer tipo de auxílio.

Do ponto de vista do jovem, não foi fácil processar esta nova modalidade de ensino, uma vez que estava a ter aulas no contexto casa, e para ele estar em casa significava que podia aproveitar para jogar, ver televisão e descansar, ou seja, que estava “livre” da vida escolar. Mais difícil se torna esta mudança, tendo em conta que as disciplinas a ser lecionadas em casa eram as que o jovem não demonstrava interesse. Muitas das vezes recusava-se a realizar as tarefas e por vezes nem para o local onde decorriam as sessões se deslocava.

De forma a controlar este comportamento, e em conjunto com a psicóloga e a diretora da instituição, definiu-se que nos primeiros meses se iria aplicar a Teoria de Reforço de Skinner, ou seja, sempre que o jovem cumprisse com o horário e executasse as tarefas propostas era recompensado com algo à sua escolha, caso acontecesse o contrário e este não completasse a tarefa ou não cumprisse o horário, seria punido. O jovem predefiniu que a recompensa seria acrescentar 1 hora ao tempo estabelecido para aceder ao telemóvel, *tablet*, *playstation* ou computador, posto isto, ficou também definido que a punição seria a retirada de 1 hora do tempo destinado ao acesso desses mesmos dispositivos.

A partir deste momento, o aluno começou a ter mais atenção tanto ao horário como à realização das tarefas criando assim um ambiente propício à aprendizagem.

Passado um mês e meio do início das sessões termina o primeiro período. Com a chegada das classificações o jovem demonstra-se um pouco descontente, pois em duas das disciplinas abordadas em contexto institucional obteve nível 2 (Apêndice XX).

Após a análise destes resultados foi possível explicar ao aluno que apenas estava a obter o nível dois porque num período constituído por quatro meses ele apenas se tinha empenhado durante um mês e meio e que se queria obter melhores resultados teria de se esforçar continuamente e não estudar só para os testes.

Surgiram também alguns momentos em que o aluno se sentia mais desmotivado, nessas alturas tentávamos fazer com que ele se comparasse a nós, que na universidade temos de trabalhar todos os dias para quando chegarem as avaliações termos tudo preparado para estudar. Várias vezes quando o jovem se recusava a fazer as suas tarefas começávamos a rever sessões ou a organizar outros materiais para que este se sentisse motivado e num certo modo pressionado a trabalhar, pois caso contrário iria estar sentado sem fazer nada. Bandura (1977) sugere que uma parte significativa daquilo que



aprendemos resulta da imitação, modelagem ou aprendizagem observacional, no sentido que a observação de comportamentos de outras pessoas fornece experiências indiretas e tem como consequência reforços vicários.

Ao longo do segundo período foi possível verificar bastantes melhorias a nível escolar e comportamental. A nível escolar o aluno conseguiu subir duas disciplinas de nível 2 para nível 3 e outras duas disciplinas de nível 3 para nível 4 (Apêndice XX). Foi também neste segundo período que o aluno começou a gostar de estudar, talvez por ver os resultados do seu estudo. Algumas das vezes quando ficávamos a reunir com a equipa técnica e passava da hora de início das sessões, o jovem dirigia-se aos gabinetes para nos chamar e alertar da hora da sessão. No terceiro período, o comportamento do jovem melhorou no sentido em que está mais responsável, terminou o ano com notas excelentes, obtendo nível 4 em quatro disciplinas e nível 3 às restantes, demonstra ainda um sentimento de realização e aparenta estar mais feliz.

## **2.4 Atividades Complementares**

Durante o estágio foram também realizadas atividades lúdicas e técnicas em diversas áreas. Este género de atividades permitiu-nos relacionar e conhecer melhor a organização e gestão da instituição.

Em atividades lúdicas, os momentos de descontração permitiram ainda uma aproximação das crianças bem como dos monitores e equipa técnica.

Relativamente a atividades mais técnicas temos como exemplo a leitura dos processos, feedback de professores e ficha médica dos jovens; e por vezes o auxílio na distribuição na hora da refeição, ou auxílio na organização na hora da higiene.

Em adição a estas atividades foram também concretizadas as seguintes.

### **Enfeites de Natal**

Para muitas das crianças, a altura mais desejada do ano é o Natal. Tendo em conta que alguns destes jovens não têm a possibilidade de decorar a sua casa para o Natal, surgiu a ideia de decorar o colégio com enfeites de Natal realizados pelas crianças/jovens. Neste

sentido e em colaboração com a estagiária de Psicologia, decidimos realizar algumas decorações de Natal.

Dia 1 de dezembro pelas 11h da manhã reunimos todos os jovens para dar início à atividade. Começamos por recortar das cartolinas os moldes para ficarmos apenas com as formas que pretendíamos, esta tarefa ocupou a manhã toda. Depois do almoço as crianças/jovens iniciaram a decoração dos enfeites.

Delineamos que iríamos fazer em cartolina, bolas de natal, árvores de natal e pais natal. Para a decoração das bolas usamos glitter, canetas e lápis de cor. No caso das árvores de natal apenas recortamos e decoramos com glitter. Os pais natal, recortamos as várias peças das várias cartolinas já com a cor certa (Apêndice XXI). Agrupamos as peças e colamo-las nos espaços designados. Após o pai natal estar colado e seco decoramos a barba e o gorro com algodão.

Terminada esta tarefa, começamos a agrupar as peças da árvore de natal da instituição. Quando acabamos de as agrupar demos conta que já passava da hora de jantar das crianças/jovens, ficando a montagem da mesma para o dia seguinte com a ajuda dos monitores do colégio.

### **Dia da Criança**

No Dia da Criança, a instituição preparou um conjunto de atividades para celebrar o dia. Dentro destas atividades encontravam-se uma demonstração/aula de capoeira, uma aula de yoga e um lanche saudável (Apêndice XXII).

Esta atividade contou com a participação de todas as crianças/jovens, com os membros da equipa técnica, os monitores de serviço e com as estagiárias.

### **Novo Ano Letivo**

Chegado o final do ano letivo, surge a necessidade de limpar as prateleiras onde se arruma o material escolar e preparar o novo ano.

Nesta atividade começamos por chamar os jovens e pedir que retirassem todo o seu material das mochilas e prateleiras para que fosse possível reunir tudo num só local.

Uma vez que temos todo o material reunido passámos à separação do material que está reutilizável e do material que se deita fora.

Após esta ação, os jovens reúnem os manuais escolares para fazer a seleção dos livros a entregar na escola.

Tendo separado o material escolar, os jovens fazem uma lista dos materiais básicos a comprar para o início do próximo ano.

No final limpam-se as estantes para dar lugar aos novos livros (Apêndice XXIII).

## **2.5 Avaliação do estágio**

Neste capítulo, consta a avaliação do estágio curricular que decorreu entre setembro de 2021 e julho de 2022. Esta avaliação encontra-se dividida em duas partes, a hetero e autoavaliação.

Segundo Pinheiro (2009), a avaliação “é um procedimento analítico que pretende auxiliar no diagnóstico de um dado grupo, organização, situação ou território, por meio da explicitação dos seus elementos: Pontos Fortes, Pontos Fracos, Obstáculos (Barreiras/Ameaças) e Oportunidades”.

### **2.5.1 Autoavaliação**

A autoavaliação será realizada através de uma análise SWOT.

Relativamente aos Pontos Fortes, destacamos a nossa facilidade de integração na instituição, tendo em conta que a mesma se disponibilizou e apoiou as propostas de atividades apresentadas. Consideramos ainda o facto de estarmos sempre disponíveis para colaborar nas atividades que a instituição proporciona, o que contribui para o nosso enriquecimento de conhecimentos sobre o funcionamento da mesma.

No que concerne aos Pontos Fracos, colocamos o facto de no mês de outubro termos fraturado o pulso sendo a sua recuperação muito lenta o que acabou por atrasar o nosso calendário, bem como nos tirou a oportunidade de desenvolver mais atividades para as crianças/jovens. Existiu ainda algum receio no início do estágio, em sugerir algumas

alterações mesmo depois de termos identificado como um problema, uma necessidade a tratar.

Como oportunidades colocamos a disponibilidade e apoio dos monitores e da equipa técnica, que sempre se mostraram compreensivos face às barreiras que foram aparecendo. Destacar ainda o à vontade que o orientador local nos deu para realizar as atividades autonomamente, mas mesmo assim colaborando ao longo de todo o estágio.

Como ameaças referimos o facto de o horário dos alunos estar muito preenchido, com as aulas e as atividades extracurriculares que tornou impossível a formação de um grupo, tendo de tornar as sessões individuais o que nos obrigou a repetir as sessões, à vez, pelas crianças/jovens. Outra ameaça foi o facto de o estágio só ter lugar da parte da tarde, tendo assim de ficar mais 1 mês para completar as horas de estágio a cumprir.

### **2.5.2 Heteroavaliação**

A heteroavaliação é realizada pelo orientador local através de uma grelha, “Grelha de Avaliação de Competências Transversais para os Estágios Curriculares da FPCE-UC” na qual obtivemos a classificação qualitativa excelente (Anexo I).

A grelha em causa foi-nos disponibilizada pela nossa orientadora da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC), a Professora Doutora Maria da Piedade Simões Santana Pessoa Vaz Rebelo.

Esta forma de avaliação tem como objetivo avaliar todo o nosso envolvimento na Santa Casa da Misericórdia de Coimbra, no Colégio de S. Caetano, e todas as atividades que lá tiveram lugar, de acordo com os parâmetros que são transversais a todos os estágios da FPCEUC.

## Considerações Finais

Chegados ao fim onze meses de estágio, podemos concluir que esta experiência foi uma mais valia para o nosso percurso académico, pessoal e profissional.

Segundo Boavida & Amado, ao profissional de Ciências da Educação compete analisar a evolução presente e passada das práticas educativas e formativas, de forma a elaborar um conjunto de saberes e técnicas que suportem decisões de forma científica aos mais diferentes níveis de modo a melhorar os condicionalismos, os processos e os efeitos das práticas tomando uma atitude crítica contra os obstáculos de qualquer ordem que impeça tais melhorias (2008).

Deste modo, o profissional de Ciências da Educação desempenha um papel de grande importância no contexto de acolhimento de crianças e jovens tendo em conta que possui um conjunto de competências técnicas, pessoais e científicas que o capacita de entender às necessidades, desenvolver estratégias de intervenção e avaliar os resultados de acordo com as orientações das políticas públicas e educativas.

Importa ainda salientar todo o trabalho realizado ao longo deste estágio, desde o projeto desenvolvido ao papel desempenhado na sala de estudo, que abrangia todas as crianças e jovens do Colégio de S. Caetano, tudo isto culminou no desenvolvimento e melhoria de algumas competências tais como o trabalho em equipa, pensamento criativo, flexibilidade, relacionamento interpessoal, tomada de decisões, proatividade e inteligência emocional.

Sendo assim, e através dos resultados obtidos, foi possível concluir que a intervenção realizada correspondeu às expectativas, na medida que respondeu às necessidades identificadas no início do estágio. *Grosso modo*, o resultado desta intervenção demonstra que o trabalho realizado em todas as sessões bem como ao longo do ano letivo foi uma mais valia para aumentar o conhecimento dos jovens, bem como a sua autonomia, organização e gestão de estudo, contribuindo assim também para o seu desenvolvimento enquanto pessoas e alunos.

Consideramos ainda que um técnico de Ciências da Educação é um elemento essencial na situação de acolhimento residencial, na medida em que desenvolve projetos

que dão suporte e ferramentas às crianças e jovens para serem bem sucedidos a nível escolar.

No que concerne à instituição, consideramos que o Colégio de S. Caetano proporcionou que nós experienciássemos quais as funções que um profissional de Ciências da Educação desempenha e a interação direta e autónoma com as crianças e jovens.

Em suma, foi um trabalho bem desenvolvido que surtiu bons resultados.

## Referências Bibliográficas

Almeida, L. S., Monteiro, & Vasconcelos, (2005). *Rendimento académico: influência dos métodos de estudo. Ata do VIII Congresso Galaico Português de Psicopedagogia*. Braga: Universidade do Minho, (pp.14-16).

Ausubel, D. P. *Aquisição e retenção de conhecimentos: Uma perspectiva cognitiva*, Lisboa: Editora Plátano, 2003.

Ausubel, D. P.; NOVAK, J. D. e HANESIAN, H. *Psicologia Educacional*. Rio de Janeiro: Editora Interamericana, 2<sup>a</sup> edição,1980.

Barreira, C. (2009). O contributo dos modelos de Kirkpatrick e de Stufflebeam para o desenvolvimento de uma estratégia avaliativa do processo formativo. In Investigar, Avaliar, Descentralizar – Actas do X Congresso da SPCE (CdRom). Pasta 5\_Coms\_AT1. Mesa 8 – Comunicação nº 73. Organização de: Ferreira, Henrique; Sofia Bergano, Graça Santos e Carla Lima. Bragança: SPCE e ESE/IPB.

Boavida, J. & Amado, J. (2008). *Ciências da Educação: Epistemologia, Identidade e Perspectivas*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

Burniaux, J. (1997). *O sucesso escolar*. (2<sup>a</sup> ed). Lisboa: Moraes editores.

Carrilho, F. (2013). *Como estudar melhor: Um guia para o teu sucesso*. Lisboa: Editorial Presença.

Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Actividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Aprender a Aprender*. Edições ASA.

de Souza, J. S. S. (2022). Reflexões acerca da importância dos hábitos de estudo para a aprendizagem da matemática escolar. *Reflexões*, 14(1).

Dias, F., & Neto, A. (2003). *Ensinar e aprender a aprender: Desenvolvimento de estratégias metacognitivas no Ensino/Aprendizagem da Geologia*. Évora: Universidade de Évora.

Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J. & Willingham, D. T. (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14 (1), 4-58.

Figueira, A. (2005). Estratégias cognitivo/comportamentais de aprendizagem. Problemática conceptual e outras rubricas. *Revista Iberoamericana*, Vol. 37, 6. Coimbra: Universidade de Coimbra.

Flavell J.H. ( 1976). Metacognitive aspects of problem solving. In L.B. Resnick (Ed.), *The nature of intelligence* (pp. 231- 236). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Flavell, J. H. & Wellman, H. M. (1977). Metamemory. In, R. V. Kail & J. W. Hagen (Orgs.), *Perspetives on the development of memory and cognition*, pp.3- 33. Hillsdale, N.J.: Erlbaum

Flavell, J.H. (1985). *Cognitive Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall Inc.

Instituto da Segurança Social. (2007). *Gestão da qualidade das respostas sociais. Lar de infância e juventude*.

Instituto da Segurança Social. (2021). *CASA 2020 - Relatório de caracterização anual da situação de acolhimento das crianças e jovens* (18).

Kirkpatrick, D. & Kirkpatrick (2010). *Como avaliar programas de treinamento de equipes. Os quatro níveis*. Rio de Janeiro: Editora Senac.

Leffa, V. (1996). *Aspectos de leitura. Uma perspectiva psicolinguística*. Porto Alegre, RS: Sagra.

Marzano, R.J., Brandt, R.S., Hughes, C.S., Presseisen, B.Z., Rankin, S.C. & Suhor, C. (1988). *Dimensions of thinking: A framework for curriculum and instruction*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.

Miguel, R., Rijo, D. & Lima, L. (2012). Fatores de risco para o (in)sucesso escolar: A relevância das variáveis psicológicas e comportamentais do aluno. *Revista Portuguesa de Pedagogia*. 46 (1), 127-143.



Miranda L., & Morais C. (2009). *Mapas conceptuais como estratégia de ensino e aprendizagem. Atas do X Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia*. Braga: Universidade do Minho.

Morais, M. M. & Valente, M. O. (1991). Pensar sobre o pensar: Ensino de estratégias metacognitivas para recuperação de alunos com dificuldades na compreensão da leitura na disciplina de língua portuguesa. *Revista de Educação*, 2(1), 35-56.

Nisbet, J., & Shucksmith, J. (1987). *Estrategias de aprendizaje*. Madrid: Santillana.

O'Meara, P., Shirley, D. & Walshe, R. (1984). *Como estudar melhor*. Lisboa: Editorial Presença.

Pinheiro, M. R. (2009). *Análise SWOT*. Coimbra: Universidade de Coimbra

Ribeiro, C. (2003). Metacognição: Um Apoio ao Processo de Aprendizagem. *Psicologia: Reflexão e Crítica* 16(1), 109-116.

Rosário, P. (2002). *Estórias sobre o estudar, histórias para estudar. Narrativas autorregulatórias na sala de aula*. Porto: Porto Editora.

Rosário, P., Núñez, J. C. & González-Pienda, J. (2007). *Sarilhos do Amarelo*. Porto: Porto Editora.

Santa Casa da Misericórdia de Coimbra (2018). Acedido a 15 de abril de 2022. Obtido de: <https://www.misericordiacoimbra.pt/>

Schoenfeld A.H. (1987) What's all the fuss about metacognition? In Schoenfeld, A. (Ed.), *Cognitive science and mathematics education* (pp. 189-215). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Tavares, R. (2004). Aprendizagem significativa. *Revista conceitos*, 10(55), 55-60.

Valente, M. O., Salema, M. H., Morais, M. M. & Cruz, M. N. (1989). A meta cognição. *Revista de Educação*, 1(3), 47-51.

Weinstein C. E., & Mayer, R. E. (1986). The teaching of learning strategies. In M. C. Wittrock (Ed.). *Handbook of research on teaching* (pp. 315-327). New York: Macmillan.

Zenhas, A., Silva, C., Januário, C., Malafaya, C., & Portugal, I. (2002). *Enseñar a estudiar, aprender a estudiar*. Narcea Ediciones.

Zimmerman B. J. (2001). Theories of Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview and Analysis. In B. Zimmerman & D. Schunk (Eds.). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives (2ªed., pp.1- 39)*. NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

## **Legislação**

Decreto-Lei 164/2019 de 25 de outubro da Presidência do Conselho de Ministros. Diário da República: I série, Nº 206 (2019). Acedido a 12 de fevereiro de 2022. Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/164-2019-125692191>.

Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho da Presidência do Conselho de Ministros. Diário da República: I série Nº 129 (2018). Acedido a 12 de fevereiro de 2022. Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/54-2018-115652961>.

Decreto-Lei nº 55/2018 de 6 de julho da Presidência do Conselho de Ministros. Diário da República: I série, Nº 129 (2018). Acedido a 12 de fevereiro de 2022. Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/55-2018-115652962>.

Lei nº 142/2015 de 8 de setembro da Assembleia da República. Diário da República: I série, Nº175 (2015). Acedido a 12 de fevereiro de 2022. Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/lei/142-2015-70215246>.

Lei nº 147/99 de 1 de setembro da Assembleia da República. Diário da República: I série, Nº204 (1999). Acedido a 12 de fevereiro de 2022. Disponível em: <https://dre.pt/dre/legislacao-consolidada/lei/1999-34542475>.

Lei nº 77/2021 de 23 de setembro da Assembleia da República. Diário da República: I série, Nº 227 (2021). Acedido a 12 de fevereiro de 2022. Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/lei/77-2021-174783526>.

## **Apêndices**

## Apêndice I – Horário Semanal

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
14:00 – 14:30	Jovem C	Jovem C		Jovem C
14:30 – 15:00				
15:00 – 15:30			Jovem C	
15:30 – 16:00				
16:00 – 16:15		<i>Jovem D</i>	<i>Jovem E</i>	
16:15 – 16:30				
16:30 – 16:45		Jovem F	<i>Jovem F</i>	
16:45 – 17:00				
17:00 – 17:15		<i>Jovem G</i>		
17:15 – 17:30				
17:30 – 17:45	<i>Jovem G</i>	Jovem E	Jovem D	<i>Jovem G</i>
17:45 – 18:00				
18:00 – 18:15	<i>Criança B</i>	Criança B	Criança B	Criança B
18:15 – 18:30				
18:30 – 18:45	Criança A	Criança A	Criança A	Criança A
18:45 – 19:00				

## Apêndice II – Plano da 1ª Sessão “Bilhete de Identidade do Aluno”

Sessão	Local	Objetivos	Materiais	Atividades dos formandos	Avaliação
1 “Bilhete de Identidade do Aluno”	Biblioteca da instituição	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificar dificuldades escolares</li><li>- Conhecer as expectativas escolares</li><li>- Reconhecer dificuldades e preferências escolares</li></ul>	Caneta  Ficha	Preenchimento de uma ficha	Observação direta  Resposta oral a questões

## Apêndice III – “Bilhete de identidade do Aluno”

### “Bilhete de identidade do aluno”<sup>1</sup>

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Identificação: \_\_\_\_\_

Ano de escolaridade: \_\_\_\_\_

Quais as tuas disciplinas preferidas? Porquê? \_\_\_\_\_

---

---

Quais as disciplinas que mais te preocupam? Porquê? \_\_\_\_\_

---

---

Achas que és um bom ou mau aluno? Porquê? \_\_\_\_\_

---

---

O que achas que poderias fazer para resolver os problemas que tens nessa(s) disciplina(s)?

---

---

---

---

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Actividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

## Apêndice IV – Avaliação da sessão “Bilhete de Identidade do Aluno”

Avaliação da Sessão “Bilhete de Identidade do Aluno”	
Jovem A	
Pergunta	Resposta
Esta sessão ajudou-te a perceber alguma coisa? Se sim, o que?	Sim, a saber que não gosto de escrever e que tenho de escrever mais para tirar muito bom nas fichas de português.
Aprendeste ou descobriste alguma coisa sobre ti enquanto aluno? Se sim, o quê?	Sim, tenho de treinar mais a escrita porque dou muitos erros
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	8

Avaliação da Sessão “Bilhete de Identidade do Aluno”	
Jovem B	
Pergunta	Resposta
Esta sessão ajudou-te a perceber alguma coisa? Se sim, o que?	Que tenho de estudar mais
Aprendeste ou descobriste alguma coisa sobre ti enquanto aluno? Se sim, o quê?	Não já sabia isto
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	6

Avaliação da Sessão “Bilhete de Identidade do Aluno”	
Jovem C	
Pergunta	Resposta
Esta sessão ajudou-te a perceber alguma coisa? Se sim, o que?	Não
Aprendeste ou descobriste alguma coisa sobre ti enquanto aluno? Se sim, o quê?	Não
Gostaste da sessão?	Mais ou menos, não gosto de escrever
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	5

Avaliação da Sessão “Bilhete de Identidade do Aluno”	
Jovem D	
Pergunta	Resposta
Esta sessão ajudou-te a perceber alguma coisa? Se sim, o que?	Sim, que estou preocupado com matemática, como ninguém me tinha perguntado eu nunca pensei nisso.
Aprendeste ou descobriste alguma coisa sobre ti enquanto aluno? Se sim, o quê?	Que tenho de estudar mais
Gostaste da sessão?	Sim, muito
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	10

Avaliação da Sessão “Bilhete de Identidade do Aluno”	
Jovem E	
Pergunta	Resposta
Esta sessão ajudou-te a perceber alguma coisa? Se sim, o que?	Sim, as disciplinas que eu gosto, só gosto porque sou bom
Aprendeste ou descobriste alguma coisa sobre ti enquanto aluno? Se sim, o quê?	Sim, preciso de estudar para ser melhor na escola
Gostaste da sessão?	Gostei
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	8

Avaliação da Sessão “Bilhete de Identidade do Aluno”	
Jovem F	
Pergunta	Resposta
Esta sessão ajudou-te a perceber alguma coisa? Se sim, o que?	Não sei
Aprendeste ou descobriste alguma coisa sobre ti enquanto aluno? Se sim, o quê?	Que secalhar não gosto de algumas aulas por causa dos professores
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	7

Avaliação da Sessão “Bilhete de Identidade do Aluno”	
Jovem G	
Pergunta	Resposta
Esta sessão ajudou-te a perceber alguma coisa? Se sim, o que?	Sim, as disciplinas que gosto e as que não gosto
Aprendeste ou descobriste alguma coisa sobre ti enquanto aluno? Se sim, o quê?	Sim, podia ser melhor aluno
Gostaste da sessão?	Gostei
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	10



## Apêndice V – Plano da 2ª sessão “Questionário Hábitos de Estudo”

Sessão	Local	Objetivos	Materiais	Atividades dos Formandos	Avaliação
2 “Questionário Hábitos de Estudo”	Biblioteca da instituição	- Identificar dificuldades no estudo - Refletir sobre os hábitos de estudo	Caneta  Ficha	Preenchimento de uma ficha	Observação direta  Resposta oral a questões

## Apêndice VI – Questionário “Hábitos de Estudo”

### Questionário “Hábitos de estudo”

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Identificação: \_\_\_\_\_

#### 1. Quando estás a estudar, que dificuldades encontras?

Lê as afirmações e assinala com um X a frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que estas acontecem.

Que dificuldades sentes quando estás a estudar?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Distraio-me com facilidade.					
Esqueço-me facilmente do que li.					
Desisto de continuar a estudar, mal não compreenda o que estou a ler ou a fazer.					
Passo muitas horas a estudar, mas não aprendo mais por causa disso.					
Quanto mais tempo estudo, mais confuso e sinto.					

#### 2. Sentes outras dificuldades a estudar? Se sim, quais?

---

---

#### 3. Como te sentes face ao estudo?

Lê as afirmações e assinala com um X com que frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) te sentes assim.

Como te sentes face ao estudo?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Não adianta estudar muito. É tudo uma questão de ter, ou não, sorte nos testes.					
Não interessa estudar muito para uma disciplina, se nunca se foi bom aluno nessa disciplina.					
O que interessa estudar muito para uma disciplina, quando o professor não gosta de nós?					
Não interessa que se estude muito, quando não se é inteligente.					

#### 4. Que procedimentos utilizas quando estudas?

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (nunca pensei fazer isso, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Procedimentos	Nunca pensei fazer isso	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Quando tenho de estudar um texto, começo por lê-lo do princípio ao fim.					
Depois de fazer uma primeira leitura do texto, tento identificar as suas ideias principais.					
Sublinho as partes mais importantes dos textos que tenho de ler.					
Anoto as dúvidas que tive para as discutir ou pedir ajuda.					
Faço esquemas da matéria que estudei.					
Faço resumos da matéria que estudei.					
Ao estudar para um teste faço listas de perguntas relacionadas com a matéria e tento responder-lhes.					
Ao estudar para um teste identifico os temas de estudo mais importantes.					

#### 5. Como organizas o teu local de estudo e te organizas para estudar?

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (não sabia que era possível, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Comportamentos	Não sabia que era possível	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Antes de começar a estudar defino um plano e os objetivos da minha sessão de estudo.					
Costumo arrumar o sítio onde vou estudar.					
No sítio onde costumo estudar só se encontram os livros e os materiais necessários à minha sessão de estudo.					
Estudo num local onde não me distraio com outras pessoas, com barulho, com a televisão ou com outras atividades.					

## 6. Que tempo dedicas ao estudo de cada uma das disciplinas?

Assinala com um X as afirmações com as quais estás de acordo.

Disciplinas	Não frequente	Não estudo	Só estudo para os testes	Estudo pouco	Estudo o suficiente	Estudo muito
Português						
Inglês						
Francês						
História						
Geografia						
Matemática						
Ciências Naturais						
Físico-química						
Educação Visual						
TIC						
Educação Tecnológica						

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Actividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

## Apêndice VII – Avaliação da sessão “Questionário Hábitos de Estudo”

Avaliação da Sessão “Questionário Hábitos de Estudo”	
Jovem A	
Pergunta	Resposta
Como te sentiste a preencher este questionário?	Bem, mas eram muitas perguntas
Tendo em conta as tuas respostas achas que há margem para melhorar os teus hábitos de estudo?	Sim
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	9

Avaliação da Sessão “Questionário Hábitos de Estudo”	
Jovem B	
Pergunta	Resposta
Como te sentiste a preencher este questionário?	Normal
Tendo em conta as tuas respostas achas que há margem para melhorar os teus hábitos de estudo?	Sim
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	8

Avaliação da Sessão “Questionário Hábitos de Estudo”	
Jovem C	
Pergunta	Resposta
Como te sentiste a preencher este questionário?	Cansado
Tendo em conta as tuas respostas achas que há margem para melhorar os teus hábitos de estudo?	Sim
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	7

Avaliação da Sessão “Questionário Hábitos de Estudo”	
Jovem D	
Pergunta	Resposta
Como te sentiste a preencher este questionário?	Bem
Tendo em conta as tuas respostas achas que há margem para melhorar os teus hábitos de estudo?	Acho que sim
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	9

Avaliação da Sessão “Questionário Hábitos de Estudo”	
Jovem E	
Pergunta	Resposta
Como te sentiste a preencher este questionário?	Bem
Tendo em conta as tuas respostas achas que há margem para melhorar os teus hábitos de estudo?	Sim, algumas coisas
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	8

Avaliação da Sessão “Questionário Hábitos de Estudo”	
Jovem F	
Pergunta	Resposta
Como te sentiste a preencher este questionário?	Mais ou menos, descobri que posso ser mais estudioso
Tendo em conta as tuas respostas achas que há margem para melhorar os teus hábitos de estudo?	Sim
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	10

Avaliação da Sessão “Questionário Hábitos de Estudo”	
Jovem G	
Pergunta	Resposta
Como te sentiste a preencher este questionário?	Normal
Tendo em conta as tuas respostas achas que há margem para melhorar os teus hábitos de estudo?	Poucas coisas
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	7

### Apêndice VIII – Plano da 3ª sessão “Gestão do Tempo e Preparação para os Testes – O Horário”

Sessão	Local	Objetivos	Materiais	Atividades dos Formandos	Avaliação
Gestão do tempo e preparação para os testes “O Horário”	Biblioteca da instituição	- Identificar as atividades que frequenta - Perceber o tempo despendido para cada atividade	Caneta Lápis de cor Ficha	Preenchimento de uma ficha	Observação direta  Resposta oral a questões

## Apêndice IX – “O Horário”

### “Gestão de tempo e preparação para testes”

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Identificação: \_\_\_\_\_

#### 1. O horário

*Com o auxílio de cores pinta o horário de acordo com a legenda.*

*Legenda:*

*Aulas: vermelho*

*Atividades extra curriculares: azul*

*Atividades do cotidiano: amarelo*

*Tempo para estudar: verde*

*Tempo de lazer: cor-de-rosa*

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
7h							
8h							
9h							
10h							
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h							
18h							
19h							
20h							
21h							
22h							

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.



## Apêndice X – Avaliação da sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – O Horário”

Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Horário”	
Jovem A	
Pergunta	Resposta
Achaste esta atividade útil? Porquê?	Sim, porque pintei com cores diferentes e vi que tenho muito tempo depois das aulas
O que aprendeste com esta sessão?	Afinal tenho mais tempo para brincar
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	10

Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Horário”	
Jovem B	
Pergunta	Resposta
Achaste esta atividade útil? Porquê?	Achei, porque colorimos o horário e eu vi onde gasto meu tempinho
O que aprendeste com esta sessão?	Aprendi a escolher tempos para fazer coisas
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	10

Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Horário”	
Jovem C	
Pergunta	Resposta
Achaste esta atividade útil? Porquê?	Sim, porque consegui ver o que faço durante uma semana
O que aprendeste com esta sessão?	Que tenho muito tempo para fazer as coisas todas
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	9

Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Horário”	
Jovem D	
Pergunta	Resposta
Achaste esta atividade útil? Porquê?	Sim, porque deu para perceber o que faço numa semana
O que aprendeste com esta sessão?	Aprendi que se seguir um horário há tempo para tudo
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	10

Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Horário”	
Jovem E	
Pergunta	Resposta
Achaste esta atividade útil? Porquê?	Sim, porque ajuda-me a dividir as tarefas
O que aprendeste com esta sessão?	Aprendi a organizar o meu horário mesmo tendo coisas fixas como por exemplo a escola
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	10

Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Horário”	
Jovem F	
Pergunta	Resposta
Achaste esta atividade útil? Porquê?	Sim, as cores são boas para ver mais rápido onde passamos o tempo
O que aprendeste com esta sessão?	Que passo muitas horas na escola
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	9

Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Horário”	
Jovem G	
Pergunta	Resposta
Achaste esta atividade útil? Porquê?	Achei, porque consigo perceber mais facilmente as horas que passo a fazer cada coisa
O que aprendeste com esta sessão?	Aprendi que se organizar o meu tempo posso fazer mais coisas
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	10

**Apêndice XI – Plano da 4ª sessão “Gestão do tempo e preparação para testes - O Calendário”**

Sessão	Local	Objetivos	Materiais	Atividades dos Formandos	Avaliação
4 Gestão do tempo e preparação para testes “ Calendário”	Biblioteca da instituição	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar as avaliações ao longo do ano</li> <li>- Registrar as avaliações</li> <li>- Organizar o calendário de avaliações escolares</li> </ul>	<p>Caneta</p> <p>Ficha</p>	Preenchimento de uma ficha	<p>Observação direta</p> <p>Resposta oral a questões</p>

## Apêndice XII – “O calendário”

### “Gestão do tempo e preparação para testes”

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Identificação: \_\_\_\_\_

#### 2. O calendário

*Anota, ao longo do ano letivo, as avaliações neste calendário.*

	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
S			1 F							
T			2			1	1			
Q	1		3	1 F		2	2			1
Q	2		4	2		3	3			2
S	3	1	5	3		4	4	1		3
S	4	2	6	4	1	5	5	2		4
D	5	3	7	5	2	6	6	3	1 F	5
S	6	4	8	6	3	7	7	4	2	6
T	7	5 F	9	7	4	8	8	5	3	7
Q	8	6	10	8 F	5	9	9	6	4	8
Q	9	7	11	9	6	10	10	7	5	9 fim 9º
S	10	8	12	10	7	11	11	8	6	10 F
S	11	9	13	11	8	12	12	9	7	11
D	12	10	14	12	9	13	13	10	8	12
S	13	11	15	13	10	14	14	11	9	13
T	14	12	16	14	11	15	15	12	10	14
Q	15	13	17	15	12	16	16	13	11	15
Q	16	14	18	16	13	17	17	14	12	16 F
S	17	15	19	17	14	18	18	15	13	17
S	18	16	20	18	15	19	19	16	14	18
D	19	17	21	19	16	20	20	17	15	19
S	20	18	22	20	17	21	21	18	16	20
T	21	19	23	21	18	22	22	19	17	21 fim 6,7,8º
Q	22	20	24	22	19	23	23	20	18	22
Q	23	21	25	23	20	24	24	21	19	23
S	24	22	26	24	21	25	25	22	20	24
S	25	23	27	25	22	26	26	23	21	25
D	26	24	28	26	23	27	27	24	22	26
S	27	25	29	27	24	28	28	25 F	23	27
T	28	26	30	28	25		29	26	24	28
Q	29	27		29	26		30	27	25	29
Q	30	28		30	27		31	28	26	30 fim 1º ciclo
S		29		31	28			29	27	
S		30			29			30	28	
D		31			30				29	
S					31				30	
T									31	

### Apêndice XIII - Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – O Calendário”

Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Calendário”	
Jovem A	
Pergunta	Resposta
Achas que o calendário te vai ajudar ao longo do ano? Porquê?	Acho que sim, porque a professora só diz o dia das fichas poucos dias antes e assim eu já sei quando vai ser.
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	9

Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Calendário”	
Jovem B	
Pergunta	Resposta
Achas que o calendário te vai ajudar ao longo do ano? Porquê?	Não sei, eu me lembro sempre das coisas
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	7

Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Calendário”	
Jovem C	
Pergunta	Resposta
Achas que o calendário te vai ajudar ao longo do ano? Porquê?	Sim, eu esqueço-me das entregas dos trabalhos e assim já não me esqueço
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	10

Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Calendário”	
Jovem D	
Pergunta	Resposta
Achas que o calendário te vai ajudar ao longo do ano? Porquê?	Acho que sim, porque posso apontar tudo nesta folha em vez de escrever nos cadernos de cada disciplina
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	10

Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Calendário”	
Jovem E	
Pergunta	Resposta
Achas que o calendário te vai ajudar ao longo do ano? Porquê?	Sim, posso controlar quando tenho os testes e decidir como vou estudar
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	10

Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Calendário”	
Jovem F	
Pergunta	Resposta
Achas que o calendário te vai ajudar ao longo do ano? Porquê?	Sim, porque junta as datas todas num sítio
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	9

Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Calendário”	
Jovem G	
Pergunta	Resposta
Achas que o calendário te vai ajudar ao longo do ano? Porquê?	Acho que sim, porque anoto tudo numa folha e não me esqueço
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	10

## Apêndice XIV – “Plano Individual de Estudo”

### “Gestão do tempo e preparação para testes”

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Identificação: \_\_\_\_\_

#### 3. Plano individual de estudo

Horário	Disciplina	O que vou estudar?	Como vou estudar?	Cumpri com o horário?	Segui o plano de estudo?
Das __: __ h às __: __ h					
Das __: __ h às __: __ h					
Das __: __ h às __: __ h					
Das __: __ h às __: __ h					
Das __: __ h às __: __ h					

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Actividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

## Apêndice XV – Plano da 5ª sessão “Gestão do tempo e preparação para testes - Plano Individual de estudo”

Sessão	Local	Objetivos	Materiais	Atividades dos Formandos	Avaliação
5 Gestão do tempo e preparação para testes “Plano Individual de estudo”	Biblioteca da instituição	- Planear os momentos de estudo - Reconhecer que disciplinas precisam de mais horas de trabalho	Caneta  Ficha	Preenchimento de uma ficha	Observação direta  Resposta oral a questões



## Apêndice XVI - Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Plano Individual de Estudo”

Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Plano Individual de Estudo”	
Jovem A	
Pergunta	Resposta
Em que situações esta ficha te pode ajudar?	A escolher quando vou estudar
Planeias utilizar esta ferramenta no futuro?	Acho que sim
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	8

Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Plano Individual de Estudo”	
Jovem B	
Pergunta	Resposta
Em que situações esta ficha te pode ajudar?	A estudar melhor
Planeias utilizar esta ferramenta no futuro?	Não sei
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	7

Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Plano Individual de Estudo”	
Jovem C	
Pergunta	Resposta
Em que situações esta ficha te pode ajudar?	A organizar o estudo da semana
Planeias utilizar esta ferramenta no futuro?	Sim
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	8

Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Plano Individual de Estudo”	
Jovem D	
Pergunta	Resposta
Em que situações esta ficha te pode ajudar?	A planear o que tenho de estudar e como.
Planeias utilizar esta ferramenta no futuro?	Sim
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	9

Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Plano Individual de Estudo”	
Jovem E	
Pergunta	Resposta
Em que situações esta ficha te pode ajudar?	A preparar o meu estudo
Planeias utilizar esta ferramenta no futuro?	Sim
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	9

Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Plano Individual de Estudo”	
Jovem F	
Pergunta	Resposta
Em que situações esta ficha te pode ajudar?	Ajuda-me a decidir o que vou estudar e o que tenho de fazer no estudo
Planeias utilizar esta ferramenta no futuro?	Sim
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	10

Avaliação da Sessão “Gestão do Tempo e Preparação para Testes – Plano Individual de Estudo”	
Jovem G	
Pergunta	Resposta
Em que situações esta ficha te pode ajudar?	A planear o estudo conforme o que preciso de estudar
Planeias utilizar esta ferramenta no futuro?	Sim
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	10

## Apêndice XVII – Plano da 6ª sessão “Achas que sabes estudar?”

Sessão	Local	Objetivos	Materiais	Sequência das atividades	Avaliação
“Achas que sabes estudar?”	Biblioteca da instituição	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer os métodos de estudo existentes</li> <li>- Identificar qual o método de estudo mais utilizado</li> <li>- Perceber a eficácia de cada método de estudo</li> <li>- Reconhecer se o método utilizado se adequa às necessidades</li> </ul>	<p>Computador</p> <p>PowerPoint</p>	<p>Assistir á apresentação</p> <p>Colocar questões (se existirem)</p>	<p>Observação direta</p> <p>Resposta oral a questões</p>

## Métodos e Técnicas de Estudo

Colégio de S. Caetano  
Carolina Fraga Carvalho

### O que são métodos e técnicas de estudo?

#### Método

- é uma palavra que provém do termo grego *methodos* (“caminho” ou “via”) e que se refere ao meio utilizado para chegar a um fim. O seu significado original aponta para o caminho que conduz a algures.

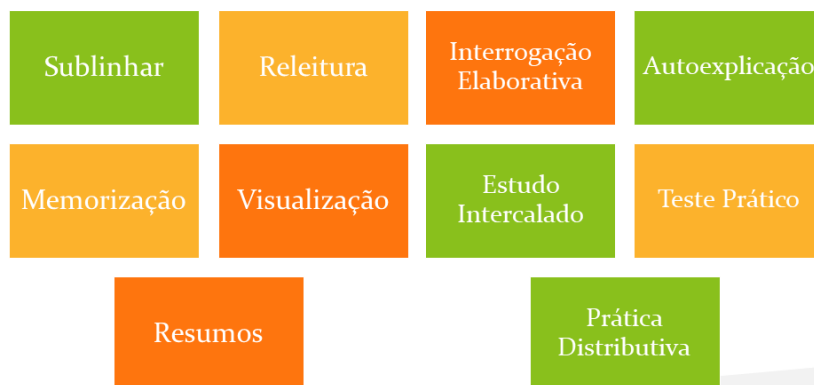
#### Técnica

- é um procedimento cujo objetivo consiste em obter um determinado resultado. Abrange um conjunto de normas e regras que se utilizam como meio para alcançar um fim.

(Conceitode,2010)

# Metodologias de Estudo

## Metodologias Abordadas



*(Dunlody, Rawson, Marsh, Nathan & Willingham, 2013)*

## Sublinhar



O ato de sublinhar deve ser utilizado enquanto estamos a fazer a leitura de um texto, de forma a marcar as partes que achamos importantes para depois essas serem aprendidas.

*(Dunlody, Rawson, Marsh, Nathan & Willingham, 2013)*

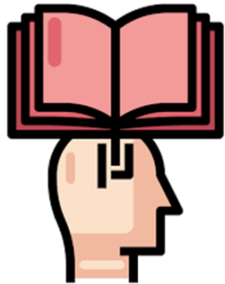
## Releitura



A releitura tem como propósito re-estudar um material após uma leitura inicial.

*(Dunlody, Rawson, Marsh, Nathan & Willingham, 2013)*

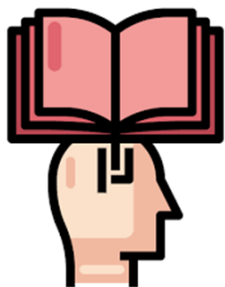
## Memorização



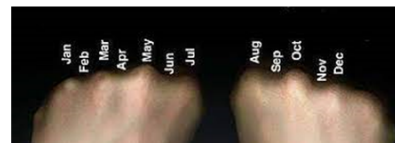
A memorização pode-se fazer de muitas formas, sendo a mais utilizada a mnemónica.

*(Dunlodky, Rawson, Marsh, Nathan & Willingham, 2013)*

## Memorização (exemplos de mnemónicas)



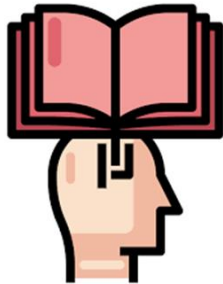
Número de dias dos meses do ano



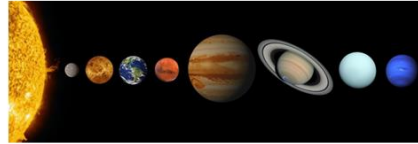
Utilizamos os nós dos dedos para descobrir se o mês tem 31 ou 30 dias (com a excepção de fevereiro)

*(Dunlodky, Rawson, Marsh, Nathan & Willingham, 2013)*

## Memorização (exemplos de mnemónicas)



Ordem dos planetas  
do sistema solar



Utilizamos a primeira letra de cada palavra numa frase para decorar a ordem dos planetas.

Muitos Velhos Tem Motas Janotas e Sujas Usadas Nunca.

(Mercúrio, Vénus, Terra, Marte, Júpiter, Saturno, Úrano e Neptuno)

*(Dunlodky, Rawson, Marsh, Nathan & Willingham, 2013)*

## Visualização



A visualização é a tentativa de formar imagens, mentalmente, enquanto lemos ou ouvimos um texto para se tornar mais fácil a sua compreensão bem como relembrar do texto com mais pormenor.

*(Dunlodky, Rawson, Marsh, Nathan & Willingham, 2013)*



## Resumos



Os resumos são uma sumarização de um texto maior. Retiramos do texto a ser aprendido as ideias principais e vamos escrevendo em várias folhas essa informação de diversas formas.

*(Dunlodky, Rawson, Marsh, Nathan & Willingham, 2013)*

## Interrogação Elaborativa



A interrogação elaborativa é quando explicamos o porquê de um facto ou conceito ser declarado verdadeiro.

*(Dunlodky, Rawson, Marsh, Nathan & Willingham, 2013)*

## Interrogação Elaborativa (exemplo)



Facto: A relva é verde

Porque é que a relva é verde?

A relva é verde porque tem clorofila na sua composição, o que lhe dá a cor verde.

*(Dunlodky, Rawson, Marsh, Nathan & Willingham, 2013)*

## Autoexplicação



É explicar como as novas informações estão relacionadas as informações que já conhecemos ou explicar as etapas tomadas durante a resolução de problemas

A relva é verde e porque eu sei que é o

*(Dunlodky, Rawson, Marsh, Nathan & Willingham, 2013)* Sí

## Autoexplicação



Facto: A relva é verde



A relva é verde porque eu sei que o símbolo do sporting é verde e a relva é da mesma cor.

*(Dunlody, Rawson, Marsh, Nathan & Willingham, 2013)*

## Estudo Intercalado



Implementar um cronograma de estudo que misture diferentes tipos de materiais numa única sessão.

Exemplo: leitura, áudio e resolução de exercícios, numa só sessão.

*(Dunlody, Rawson, Marsh, Nathan & Willingham, 2013)*

## Teste Prático



Fazer autotestes ou testes práticos sobre as matérias a aprender.

*(Dunlody, Rawson, Marsh, Nathan & Willingham, 2013)*

## Prática Distribuída



Implementar um cronograma de prática que espalhe as atividades de estudo ao longo do tempo.

Exemplo: fazer ao longo do tempo testes práticos para ver se ainda sabemos os conteúdos aprendidos há 2 semanas atrás.

*(Dunlody, Rawson, Marsh, Nathan & Willingham, 2013)*

## Apêndice XIX - Avaliação da Sessão “Achas que Sabes Estudar”

Avaliação da Sessão “Achas que Sabes Estudar”	
Jovem A	
Pergunta	Resposta
Esta sessão foi importante? Porquê?	Sim, não sabia que havia estas maneiras todas de estudar
Aprendeste algo novo? Se sim, o quê?	Sim, que posso escolher muitas maniras para estudar
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	9

Avaliação da Sessão “Achas que Sabes Estudar”	
Jovem B	
Pergunta	Resposta
Esta sessão foi importante? Porquê?	Sim, descobri que estudar não é só fazer problemas
Aprendeste algo novo? Se sim, o quê?	Aprendi que se estuda de muitas maneiras
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	10

Avaliação da Sessão “Achas que Sabes Estudar”	
Jovem C	
Pergunta	Resposta
Esta sessão foi importante? Porquê?	Sim, porque agora posso experimentar várias formas de estudar
Aprendeste algo novo? Se sim, o quê?	Aprendi que dá para estudar só a ler, mas que tenho de descobrir se vai funcionar comigo
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	10

Avaliação da Sessão “Achas que Sabes Estudar”	
Jovem D	
Pergunta	Resposta
Esta sessão foi importante? Porquê?	Foi, porque aprendi muitas maneiras de estudar
Aprendeste algo novo? Se sim, o quê?	Aprendi que se pode estudar de muitas maneiras
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	9

Avaliação da Sessão “Achas que Sabes Estudar”	
Jovem E	
Pergunta	Resposta
Esta sessão foi importante? Porquê?	Acho que foi importante porque não sabia de alguns métodos que vi no powerpoint
Aprendeste algo novo? Se sim, o quê?	Sim, que existem mais métodos de estudo e secalhar eu estou a usar o errado
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	10

Avaliação da Sessão “Achas que Sabes Estudar”	
Jovem F	
Pergunta	Resposta
Esta sessão foi importante? Porquê?	Sim, porque aprendi coisas novas
Aprendeste algo novo? Se sim, o quê?	Sim, as várias formas de estudo
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	9

Avaliação da Sessão “Achas que Sabes Estudar”	
Jovem G	
Pergunta	Resposta
Esta sessão foi importante? Porquê?	Foi, porque aprendi muitas coisa que me vão ajudar na escola
Aprendeste algo novo? Se sim, o quê?	Sim, a estudar de várias maneiras
Gostaste da sessão?	Sim
De 0 a 10 quão útil foi esta sessão?	10

## Apêndice XX – Grelha das notas escolares

1º CICLO						
	Criança A			Criança B		
	1P	2P	3P	1P	2P	3P
PORTUGUÊS	BOM	BOM	BOM	SUF	SUF	SUF
INGLÊS				IN	SUF	SUF
MATEMÁTICA	MB	BOM	BOM	SUF	SUF	SUF
ESTUDO MEIO	MB	BOM	BOM	SUF	SUF	SUF
EDU. FISICA	BOM	BOM	MB	SUF	SUF	SUF
EDU. ARTISTI	MB	BOM	BOM	SUF	SUF	SUF

2º CICLO						
	Jovem F			Jovem C		
	1P	2P	3P	1P	2P	3P
PORTUGUÊS	3	3	3	2	3	3
INGLÊS	3	3	3	3	3	4
HGP	3	3	3	2	3	3
CIDADANIA	3	3	4	3	3	3
MATEMÁTICA	3	3	3	3	4	4
CIÊNCIAS	3	4	4	3	3	3
EV	3	3	3	3	3	3
ET	3	3	3	4	3	3
MÚSICA	3	3	3	3	4	4
TIC	3	4	3	3	3	3
EDU. FISICA	4	4	4	2	3	4
EDU. MORAL	3	3	3			
EXP PLÁSTICA	3	3	3			

3º CICLO									
	Jovem D			Jovem E			Jovem G		
	1P	2P	3P	1P	2P	3P	1P	2P	3P
PORTUGUÊS	2	3	3	2	2	3	3	2	3
INGLÊS	2	2	2	2	3	3	3	2	2
FRANCÊS	3	2	3	3	3	3	3	3	3
HISTÓRIA	2	2	3	2	3	3	2	2	2
GEOGRAFIA	2	2	3	3	3	3	3	3	3
MATEMÁTICA	2	2	3	2	3	3	3	3	3
CIÊNCIAS	2	2	3	2	3	3	3	3	4
FISICO QUIMI	2	2	3	3	3	3	3	3	3
EV	2	3	3	3	3	3	3	3	3
TIC	3	3	3	4	4	4	4	4	4
EDU. FISICA	3	4	3	5	4	5	4	4	5
OFICINA DIGI				4	4	4			
MÚSICA	3	3	3				3	4	4
CIDADANIA	2	2	3			4	4	4	4
EXP. PLASTICA						3			
#COMINUCAR	3	3	3						
ESPANHOL									



## Apêndice XXI – Plano da atividade “Natal”

Objetivos: Celebrar a Época Natalícia; Promover a coesão do grupo

Sessão	Local	Materiais	Sequência das atividades
“Pai Natal”	Salão do Colégio de S. Caetano	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartolina (vermelha e cor de pele)</li> <li>- Molde</li> <li>- Algodão</li> <li>- Tesoura</li> <li>- Cola Branca</li> <li>- Marcador Preto</li> <li>- Fio de Pesca</li> <li>-Furador</li> </ul>	<p>1º - Pede-se aos jovens que se sentem à mesa.</p> <p>2º - Pega-se numa cartolina cor de pele, e, com o molde da cara contorna-se a forma, passando-a assim para a cartolina.</p> <p>3º - Repete-se o processo com o molde do gorro, mas com a cartolina vermelha.</p> <p>4º - Com a tesoura, recortam-se as formas.</p> <p>5º - Com o marcador preto desenha-se os olhos, nariz e boca.</p> <p>6º - Espalha-se cola branca no lugar da barba e do bigode e cola-se o algodão.</p> <p>7º - Faz-se um furo no gorro e com o fio de pesca penduram-se os Pai Natal.</p>
Bolas de Natal	Salão do Colégio de S. Caetano	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartolina (Branca)</li> <li>- Molde</li> <li>- Bisnaga Glitter</li> <li>- Marcador preto</li> <li>- Lápis de Cor</li> <li>- Furador</li> <li>- Fio de Pesca</li> </ul>	<p>1º - Pede-se aos jovens que se sentem à mesa.</p> <p>2º - Contornam-se os vários moldes sobre a cartolina branca.</p> <p>3º - Com o marcador preto, desenha-se a decoração a preencher nas bolas.</p> <p>4º - Recortam-se as bolas da cartolina.</p> <p>5º - Decoram-se as bolas com as bisnagas de glitter e os lápis de cor.</p> <p>6º - Fura-se as bolas e com o auxílio do fio de pesca penduram-se.</p>
Árvore de Natal	Salão do Colégio de S. Caetano	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartolina (Verde)</li> <li>- Molde</li> <li>- Tesoura</li> <li>- Bisnagas Glitter</li> </ul>	<p>1º - Pede-se aos jovens que se sentem à mesa.</p> <p>2º - Contorna-se para a cartolina verde as formas dos moldes (A e B).</p> <p>3º - Recortam-se as formas da cartolina.</p> <p>4º - Com o auxílio das bisnagas decoram-se as árvores.</p> <p>5º - No molde A faz-se um corte ao centro e até meio de cima para baixo.</p> <p>6º - No molde B faz-se um corte ao centro e até meio de baixo para cima.</p> <p>7º - Encaixam-se ambos os moldes de forma a que fique uma árvore tridimensional.</p>

## Apêndice XXII – Dia da Criança



## Apêndice XXIII – Plano da Atividade “Novo ano letivo”

Objetivos: Preparar o novo ano letivo

Sessão	Local	Materiais	Sequência das atividades
“Novo Ano Letivo”	Biblioteca da Instituição	- Sacos do Lixo	1º - Aos pares chamam-se os jovens á biblioteca. 2º - Pede-se aos jovens que tirem todo o material da mochila. 3º - Os jovens selecionam o material em bom estado para o próximo ano. 4º - Depois, organizam os livros para entregar nas escolas. 5º - O material que não é possível reutilizar é reciclado 6º - Faz-se uma lista do material que falta comprar para o ano seguinte. 7º - Por fim, limpa-se a estante onde se irá colocar o novo material.

## Apêndice XXIV - “Questionário Hábitos de Estudo – Pós”

### Questionário “Hábitos de estudo”

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Identificação: \_\_\_\_\_

#### 1. Quando estás a estudar, que dificuldades encontras?

*Lê as afirmações e assinala com um X a frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que estas acontecem.*

Que dificuldades sentes quando estás a estudar?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Distraio-me com facilidade.					
Esqueço-me facilmente do que li.					
Desisto de continuar a estudar, mal não compreenda o que estou a ler ou a fazer.					
Passo muitas horas a estudar, mas não aprendo mais por causa disso.					
Quanto mais tempo estudo, mais confuso e sinto.					

#### 2. Sentes outras dificuldades a estudar? Se sim, quais?

---

---

#### 3. Como te sentes face ao estudo?

*Lê as afirmações e assinala com um X com que frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) te sentes assim.*

Como te sentes face ao estudo?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Não adianta estudar muito. É tudo uma questão de ter, ou não, sorte nos testes.					
Não interessa estudar muito para uma disciplina, se nunca se foi bom aluno nessa disciplina.					
O que interessa estudar muito para uma disciplina, quando o professor não gosta de nós?					
Não interessa que se estude muito, quando não se é inteligente.					

#### 4. Que procedimentos utilizas quando estudas?

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (nunca pensei fazer isso, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Procedimentos	Nunca pensei fazer isso	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Quando tenho de estudar um texto, começo por lê-lo do princípio ao fim.					
Depois de fazer uma primeira leitura do texto, tento identificar as suas ideias principais.					
Sublinho as partes mais importantes dos textos que tenho de ler.					
Anoto as dúvidas que tive para as discutir ou pedir ajuda.					
Faço esquemas da matéria que estudei.					
Faço resumos da matéria que estudei.					
Ao estudar para um teste faço listas de perguntas relacionadas com a matéria e tento responder-lhes.					
Ao estudar para um teste identifico os temas de estudo mais importantes.					

#### 5. Como organizas o teu local de estudo e te organizas para estudar?

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (não sabia que era possível, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Comportamentos	Não sabia que era possível	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Antes de começar a estudar defino um plano e os objetivos da minha sessão de estudo.					
Costumo arrumar o sítio onde vou estudar.					
No sítio onde costumo estudar só se encontram os livros e os materiais necessários à minha sessão de estudo.					
Estudo num local onde não me distraio com outras pessoas, com barulho, com a televisão ou com outras atividades.					

## 6. Que tempo dedicas ao estudo de cada uma das disciplinas?

Assinala com um X as afirmações com as quais estás de acordo.

Disciplinas	Não frequente	Não estudo	Só estudo para os testes	Estudo pouco	Estudo o suficiente	Estudo muito
Português						
Inglês						
Francês						
História						
Geografia						
Matemática						
Ciências Naturais						
Físico-química						
Educação Visual						
TIC						
Educação Tecnológica						

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Actividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

## Apêndice XXV – “Bilhete de identidade do aluno - Pós”

### “Bilhete de identidade do aluno”<sup>2</sup>

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Identificação: \_\_\_\_\_

Ano de escolaridade: \_\_\_\_\_

Quais as tuas disciplinas preferidas? Porquê? \_\_\_\_\_

---

---

Ainda tens disciplinas que te preocupam? Se sim, quais e porquê? \_\_\_\_\_

---

---

Achas que és um bom ou mau aluno? Porquê? \_\_\_\_\_

---

---

Conseguiste resolver os problemas que tinhas nas disciplinas que mencionaste no início do ano letivo?

---

---

---

---

<sup>2</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Actividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

## Apêndice XXVI – Mediação por email do jovem C

Reading and writing teste - [REDACTED]



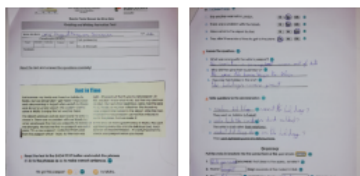
Carolina Carvalho <carolinaveiga123@gmail.com>

27/05/2022 15:29



Para: [REDACTED]

[Guardar todos os anexos](#)



Boa tarde professor [REDACTED]

Segue em anexo o reading and writing formative test realizado pelo [REDACTED]

Obrigada pela atenção,  
Cumprimentos  
Carolina Fraga Carvalho

Equipa Técnica  
Colégio S. Caetano  
Casa de Acolhimento  
Santa Casa da Misericórdia de Coimbra  
239823405

RE: Reading and writing teste - [REDACTED]



[REDACTED]  
30/05/2022 16:09



Para: Carolina Carvalho

Muito bem!

Teve 85%!

Em forma de feedback agradeço que indique ao [REDACTED] o seguinte:

1. Qualquer questão com Verbo To Do exige que o verbo principal fique no infinitivo.
2. When did they **go**...?
2. A negativa com verbo **To Do** no passado é formada por didn't + infinitivo.
3. We **didn't drive**...

Melhores Cumprimentos.

Prof. [REDACTED]  
Inglês  
EB Silva Gaio





trabalho para o aluno [REDACTED]



28/04/2022 14:59



Para: Carolina Carvalho

Boa tarde,

Envio as seguintes atividades para o [REDACTED] realizar:

-manual, p. 146 (autoavaliação)

-manual , p. 150 a 153 - ler o texto e responder ao questionário -2 a 7.3.

Obrigada!



Re: trabalho para o aluno [REDACTED]



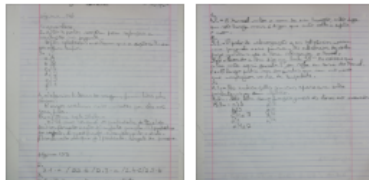
Carolina Carvalho <carolinaveiga123@gmail.com>

04/05/2022 15:29



Para [REDACTED]

[Guardar todos os anexos](#)





Boa tarde Professora [REDACTED]

Segue em anexo os trabalhos de casa do manual de português realizados pelo [REDACTED]

Obrigada,  
Com os melhores cumprimentos,  
Carolina Fraga Carvalho

Equipa Técnica  
Colégio S. Caetano  
Casa de Acolhimento  
Santa Casa da Misericórdia de Coimbra

## Apêndice XXVII – Atividades Jovem C

		<b>Agrupamento de Escolas Coimbra Centro</b> Rua Olímpio Nicolau Rui Fernandes 3000-303 COIMBRA Cod. 161974		 <b>REPÚBLICA PORTUGUESA</b> EDUCAÇÃO	
<b>ESCOLA POETA MANUEL DA SILVA GAIO</b>					
6.º ano		EDUCAÇÃO LITERÁRIA E ESCRITA - V2		novembro 2021	
Nome do aluno		Classificação (I/E/A/P)		A professora	
Pen sar	Executar	Comunicar	Cooperar	Sentir	Enc. de Educação
Feedback					

**Grupo I**

Lê, com atenção, o seguinte conto dos irmãos Grimm. Se necessário, consulta as notas.

**A raposa e o gato**

Certa vez, o gato encontrou a raposa numa floresta e pensou: “A raposa é esperta, muito experiente e muito considerada.”

Abordou-a então em tom amigável:

– Bom dia, cara senhora raposa. Como está? Como tem passado nestes tempos difíceis?

A raposa, cheia de sobrançeria<sup>1</sup>, olhou o gato da cabeça às patas e ficou muito tempo a decidir se havia de se dignar a responder-lhe. Por fim, disse:

– Ó seu miserável coifa-bigodes, seu tolo sarapintado, seu caçador de ratos morto de fome, mas o que te deu na cabeça? Tens o desprante<sup>2</sup> de me perguntar como estou? O que sabes tu? Quantas artes conheces?

– Só conheço uma – respondeu o gato modestamente.

– E que arte é essa? – perguntou a raposa.

– Quando os cães vêm atrás de mim, consigo saltar para uma árvore e salvar-me.

– Só isso? – disse a raposa. – Eu cá sou mestre de mais de cem artes e ainda tenho um saco de manha para dar e vender. Fazes-me pena. Anda, vem comigo. Vou ensinar-te como se escapa aos cães!

Naquele momento, apareceu um caçador com quatro cães.

Muito ágil, o gato saltou para uma árvore e refugiou-se no topo, onde os ramos e a folhagem o escondiam por completo.

- Abra o seu saco, senhora raposa, abra o seu saco- gritou-lhe o gato, mas os cães já a tinham apanhado e não a soltavam.

- Ei, senhora raposa, - gritou o gato - de muito lhe serviram as suas cem artes! Se tivesse sabido trepar à árvore como eu, não acabava morta!

Jacob e Wilhelm Grimm, *Contos de Grimm* (trad. Teresa Aica Bairos), Porto Editora, 2016 (págs. 107-109, adaptado)

1. *considerada*: respeitada.
2. *sobranceria*: arrogância, altivez.
3. *desplante*: descaramento, atrevimento.
4. *artes*: habilidades.
5. *considerada*: respeitada.
6. *sobranceria*: arrogância, altivez.
7. *desplante*: descaramento, atrevimento.
8. *artes*: habilidades.

1. Assinala com X, de 1.1. a 1.4., a opção que completa cada frase de acordo com o sentido do texto.

1.1. O gato considerava a raposa

- a.  inteligente, manhosa e atrevida.
- b.  esperta, sabedora e traiçoeira.
- c.  inteligente, experiente e respeitada.

1.2. A raposa reagiu ao cumprimento do gato de uma forma

- a.  arrogante.
- b.  simpática.
- c.  envergonhada.

1.3. O gato disse à raposa que só conhecia uma arte:

- a.  conseguir enfrentar os cães.
- b.  conseguir escapar aos cães.
- c.  conseguir dar grandes saltos.

1.4. A raposa gabou-se de

- a.  ter estudado muitas artes e ser mais forte do que o gato.
- b.  ser capaz de ensinar ao gato mais de cem artes e manhas.
- c.  conhecer mais de cem artes e de ter muitas manhas.

1.5. O gato disse à raposa que só conhecia uma arte:

- a.  conseguir enfrentar os cães.
- b.  conseguir escapar aos cães.
- c.  conseguir dar grandes saltos.

1.6. A raposa gabou-se de

- a.  ter estudado muitas artes e ser mais forte do que o gato.
- b.  ser capaz de ensinar ao gato mais de cem artes e manhas.
- c.  conhecer mais de cem artes e de ter muitas manhas.

2. Completa a frase abaixo com as palavras adequadas, escolhendo entre as seguintes:

-trepando     -caçador     morta     -cães     conversa     raposa     escapou

Durante a conversa entre a raposa e o gato, surgiu um caçador com quatro cães. O gato escapou à morte, trepando a uma árvore; a raposa foi apanhada e morta pelos cães.

3. Diz se gostaste ou não desta história, explicando porquê.

Eu gostei da história porque a raposa achava-se a melhor e foi entriste só não gostei da parte que ela morreu porque é muito cruel.



## Grupo II

Imagina que o gato, quando chegou a casa, contou ao filho o que lhe tinha acontecido, aproveitando para lhe dar alguns conselhos sobre o modo de enfrentar os perigos da floresta.

Redige o **diálogo** entre os dois. Respeita as seguintes indicações:

- escreve entre três a cinco falas;
- marca claramente os parágrafos;
- usa a pontuação do diálogo (dois pontos e travessão);
- apresenta o texto com uma caligrafia legível.

Era uma vez um gato que chegou a casa e disse ao filho o que a coita fez, e deu-lhe ~~os~~ alguns conselhos.

- Filho tem cuidado na floresta! - disse o gato

- Porque foi? - perguntou o filho

- Porque andam muitos cães e um caçador na floresta e os cães não gostam de gatos. - disse o pai.

E lá foi o filho a floresta e depois encontrou o caçador e os cães, e os cães, mataram o gato bebé, e o pai quando não viu o filho, foi a floresta e encontrou-o morto.

Bom trabalho!

A professora, [REDACTED]



Escola Poeta Manuel da Silva Gaio

Reading and Writing Formative Test

Nome do aluno					
Classificação (I/E/A/P)					O(A) professor(a)
Pensar	Executar	Comunicar	Cooperar	Sentir	Enc. de Educação
Feedback:					

Read the text and answer the questions carefully!



Zendaya Coleman is a popular American actress and singer who stars<sup>1</sup> on Disney Channel in the spy<sup>2</sup> series *K.C. Undercover*. But what is her day like?

Zendaya gets up at 5:30 in the morning. Then, she has a shower, gets dressed and has breakfast. She always eats a big breakfast with pancakes and toast. After that she goes to the studio by car. She arrives there at 6:30 and has lessons until 11:00 with a private teacher. She says her teacher is very kind. Later, she goes to the hairdresser to fix her hair and make-up. She starts filming after lunch from 2:00 to 8:00 in the evening.

In her free time, she works as a "Friends for Change" ambassador to help kids raise<sup>3</sup> money for needy<sup>4</sup> children around the world. She says that her life is like a dream come true every day!

<sup>1</sup>stars é protagonista · <sup>2</sup>spy de espionagem · <sup>3</sup>raise angariar · <sup>4</sup>needy carenciadas



**A. Write True, False or Doesn't Say. (5 x 5 points)**

1. Zendaya is an American nurse. False
2. She goes to school at a regular American school. False
3. She fixes her hair and make-up before lunch. True
4. She films for six hours every day. True
5. She doesn't like her life. False

**B. Answer the questions. (5 x 10 points)**

1. What time does Zendaya get up? ~~4:30~~ Zendaya get<sup>s</sup> up at 5:30am.
2. What does she have for breakfast? She has pancakes and toast.
3. What is her teacher like? her teacher has kind.
4. What does she do in her free time? she works as an ambassador for friends for
5. How does she go to the studio? change  
she goes to the studio by car

**C. How about you? Do you like your class and school? (25 points)**

In about 60 words describe your class and classroom.

My class has many students and they are very loving  
i like some of my classmates and half of the boys and  
some girls in the classroom. And the room is average  
and cool and pretty organized every day despite  
the noise they make. And the teachers are very kind and  
you must at time they are cool.

Good Luck!

1º bcb

# DAILY ROUTINES VOCABULARY MATCHING WORKSHEET 1

Choose the correct words from the list below and write them under the correct pictures



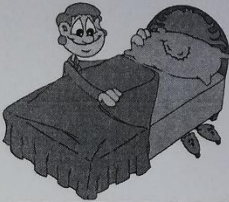
brush teeth



have breakfast



put on makeup



go to bed



go to school



get up



brush hair



comb hair

## WORD LIST

- get up ✓
- take a shower ✓
- brush teeth ✓
- shave ✓
- get dressed ✓
- put on makeup ✓
- brush hair ✓
- comb hair ✓
- make the bed ✓
- have a bath ✓
- make breakfast ✓
- have breakfast ✓
- go to work ✓
- go to school ✓
- go to bed ✓
- sleep ✓



take a shower



sleep



go to work



make the bed



make breakfast



get dressed



shave



have a bath

Copyright © 14/03/2017 englishsheets.com. All rights reserved.



## Apêndice XXVIII – Preenchimento do Questionário “Hábitos de Estudo” (Pré-projeto)

Questionário “Hábitos de estudo”<sup>11</sup>

Nome: [Redacted] Data: 24/11/22 Identificação: A

1. Quando estás a estudar, que dificuldades encontras?

Lê as afirmações e assinala com um X a frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que estas acontecem.

Que dificuldades sentes quando estás a estudar?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Distraio-me com facilidade.				X	
Esqueço-me facilmente do que li.				X	
Desisto de continuar a estudar, mal não compreenda o que estou a ler ou a fazer.			X		
Passo muitas horas a estudar, mas não aprendo mais por causa disso.			X		
Quanto mais tempo estudo, mais confuso e sinto.			X		

2. Sentes outras dificuldades a estudar? Se sim, quais?

[Redacted]

3. Como te sentes face ao estudo?

Lê as afirmações e assinala com um X com que frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) te sentes assim.

Como te sentes face ao estudo?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Não adianta estudar muito. É tudo uma questão de ter, ou não, sorte nos testes.			X		
Não interessa estudar muito para uma disciplina, se nunca se foi bom aluno nessa disciplina.		X			
O que interessa estudar muito para uma disciplina, quando o professor não gosta de nós?		X			
Não interessa que se estude muito, quando não se é inteligente.		X			

4. Que procedimentos utilizas quando estudas?

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (nunca pensei fazer isso, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Procedimentos	Nunca pensei fazer isso	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Quando tenho de estudar um texto, começo por lê-lo do princípio ao fim.				X	
Depois de fazer uma primeira leitura do texto, tento identificar as suas ideias principais.		X			
Sublinho as partes mais importantes dos textos que tenho de ler.		X			
Anoto as dúvidas que tive para as discutir ou pedir ajuda.		X			
Faço esquemas da matéria que estudo.		X			
Faço resumos da matéria que estudo.		X			
Ao estudar para um teste faço listas de perguntas relacionadas com a matéria e tento responder-lhes.		X			
Ao estudar para um teste identifico os temas de estudo mais importantes.		X			

5. Como organizas o teu local de estudo e te organizas para estudar?

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (não sabia que era possível, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Comportamentos	Não sabia que era possível	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Antes de começar a estudar defino um plano e os objetivos da minha sessão de estudo.	X				
Costumo arrumar o sítio onde vou estudar.		X			
No sítio onde costumo estudar só se encontram os livros e os materiais necessários à minha sessão de estudo.				X	
Estudo num local onde não me distraio com outras pessoas, com barulho, com a televisão ou com outras atividades.			X		

6. Que tempo dedicas ao estudo de cada uma das disciplinas?

Assinala com um X as afirmações com as quais estás de acordo.

Disciplinas	Não frequent o	Não estudo	Só estudo para os testes	Estudo pouco	Estudo o suficiente	Estudo muito
Língua Portuguesa					X	
Estudo do Meio					X	
Matemática					X	
Inglês						

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Actividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

Questionário "Hábitos de estudo"<sup>1</sup>

Nome: [Redacted]

Data: 24/1/22 Identificação: B

1. Quando estás a estudar, que dificuldades encontras?

Lê as afirmações e assinala com um X a frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que estas acontecem.

Que dificuldades sentes quando estás a estudar?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Distraio-me com facilidade.				X	
Esqueço-me facilmente do que li.				X	
Desisto de continuar a estudar, mal não compreenda o que estou a ler ou a fazer.			X		
Passo muitas horas a estudar, mas não aprendo mais por causa disso.				X	
Quanto mais tempo estudo, mais confuso e sinto.				X	

2. Sentes outras dificuldades a estudar? Se sim, quais?

Não

3. Como te sentes face ao estudo?

Lê as afirmações e assinala com um X com que frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) te sentes assim.

Como te sentes face ao estudo?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Não adianta estudar muito. É tudo uma questão de ter, ou não, sorte nos testes.				X	
Não interessa estudar muito para uma disciplina, se nunca se foi bom aluno nessa disciplina.				X	
O que interessa estudar muito para uma disciplina, quando o professor não gosta de nós?			X		
Não interessa que se estude muito, quando não se é inteligente.			X		

**4. Que procedimentos utilizas quando estudas?**

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (nunca pensei fazer isso, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Procedimentos	Nunca pensei fazer isso	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Quando tenho de estudar um texto, começo por lê-lo do princípio ao fim.		X			
Depois de fazer uma primeira leitura do texto, tento identificar as suas ideias principais.		X			
Sublinho as partes mais importantes dos textos que tenho de ler.		X			
Anoto as dúvidas que tive para as discutir ou pedir ajuda.		X			
Faço esquemas da matéria que estudei.		X			
Faço resumos da matéria que estudei.		X			
Ao estudar para um teste faço listas de perguntas relacionadas com a matéria e tento responder-lhes.		X			
Ao estudar para um teste identifico os temas de estudo mais importantes.		X			

**5. Como organizas o teu local de estudo e te organizas para estudar?**

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (não sabia que era possível, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Comportamentos	Não sabia que era possível	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Antes de começar a estudar defino um plano e os objetivos da minha sessão de estudo.	X				
Costumo arrumar o sítio onde vou estudar.		X			
No sítio onde costumo estudar só se encontram os livros e os materiais necessários à minha sessão de estudo.				X	
Estudo num local onde não me distraio com outras pessoas, com barulho, com a televisão ou com outras atividades.			X		

**6. Que tempo dedicas ao estudo de cada uma das disciplinas?**

Assinala com um X as afirmações com as quais estás de acordo.

Disciplinas	Não frequento	Não estudo	Só estudo para os testes	Estudo pouco	Estudo o suficiente	Estudo muito
Língua Portuguesa			X			
Estudo do Meio			X			
Matemática			X			
Inglês			X			

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.



Questionário "Hábitos de estudo"

Nome: [Redacted]

Data: 27/1/22 Identificação: C

1. Quando estás a estudar, que dificuldades encontras?

Lê as afirmações e assinala com um X a frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que estas acontecem.

Que dificuldades sentes quando estás a estudar?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Distraio-me com facilidade.				X	
Esqueço-me facilmente do que li.			X		
Desisto de continuar a estudar, mal não compreendo o que estou a ler ou a fazer.				X	
Passo muitas horas a estudar, mas não aprendo mais por causa disso.		X			
Quanto mais tempo estudo, mais confuso e sinto.			X		

2. Sentes outras dificuldades a estudar? Se sim, quais?

Nenhuma

3. Como te sentes face ao estudo?

Lê as afirmações e assinala com um X com que frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) te sentes assim.

Como te sentes face ao estudo?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Não adianta estudar muito. É tudo uma questão de ter, ou não, sorte nos testes.		X			X
Não interessa estudar muito para uma disciplina, se nunca se foi bom aluno nessa disciplina.				X	
O que interessa estudar muito para uma disciplina, quando o professor não gosta de nós?			X		
Não interessa que se estude muito, quando não se é inteligente.			X		

4. Que procedimentos utilizas quando estudas?

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (nunca pensei fazer isso, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Procedimentos	Nunca pensei fazer isso	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Quando tenho de estudar um texto, começo por lê-lo do princípio ao fim.	X				
Depois de fazer uma primeira leitura do texto, tento identificar as suas ideias principais.		X			
Sublinho as partes mais importantes dos textos que tenho de ler.	X				
Anoto as dúvidas que tive para as discutir ou pedir ajuda.	X				
Faço esquemas da matéria que estudei.	X				
Faço resumos da matéria que estudei.	X				
Ao estudar para um teste faço listas de perguntas relacionadas com a matéria e tento responder-lhes.	X				
Ao estudar para um teste identifico os temas de estudo mais importantes.		X			

5. Como organizas o teu local de estudo e te organizas para estudar?

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (não sabia que era possível, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Comportamentos	Não sabia que era possível	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Antes de começar a estudar defino um plano e os objetivos da minha sessão de estudo.	X				
Costumo arrumar o sítio onde vou estudar.			X		
No sítio onde costumo estudar só se encontram os livros e os materiais necessários à minha sessão de estudo.		X			
Estudo num local onde não me distraio com outras pessoas, com barulho, com a televisão ou com outras atividades.			X		

6. Que tempo dedicas ao estudo de cada uma das disciplinas?

Assinala com um X as afirmações com as quais estás de acordo.

Disciplinas	Não frequente	Não estudo	Só estudo para os testes	Estudo pouco	Estudo o suficiente	Estudo muito
Português				X		
Inglês				X		
Hist e Geo de Portugal		X				
Matemática		X				
Ciências da Natureza		X				
Educação Visual		X				
Ed. Tecnológica		X				

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

Questionário "Hábitos de estudo"<sup>1</sup>

Nome: [Redacted] Data: 26/11/22 Identificação: D

1. Quando estás a estudar, que dificuldades encontras?

Lê as afirmações e assinala com um X a frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que estas acontecem.

Que dificuldades sentes quando estás a estudar?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Distraio-me com facilidade.				X	
Esqueço-me facilmente do que li.				X	
Desisto de continuar a estudar, mal não compreenda o que estou a ler ou a fazer.			X		
Passo muitas horas a estudar, mas não aprendo mais por causa disso.			X		
Quanto mais tempo estudo, mais confuso e sinto.				X	

2. Sentes outras dificuldades a estudar? Se sim, quais?

*Nenhuma*

3. Como te sentes face ao estudo?

Lê as afirmações e assinala com um X com que frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) te sentes assim.

Como te sentes face ao estudo?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Não adianta estudar muito. É tudo uma questão de ter, ou não, sorte nos testes.		X		X	
Não interessa estudar muito para uma disciplina, se nunca se foi bom aluno nessa disciplina.				X	
O que interessa estudar muito para uma disciplina, quando o professor não gosta de nós?			X		
Não interessa que se estude muito, quando não se é inteligente.		X			



**4. Que procedimentos utilizas quando estudas?**

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (nunca pensei fazer isso, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Procedimentos	Nunca pensei fazer isso	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Quando tenho de estudar um texto, começo por lê-lo do princípio ao fim.			X		
Depois de fazer uma primeira leitura do texto, tento identificar as suas ideias principais.		X			
Sublinho as partes mais importantes dos textos que tenho de ler.		X			
Anoto as dúvidas que tive para as discutir ou pedir ajuda.	X				
Faço esquemas da matéria que estudei.		X			
Faço resumos da matéria que estudei.		X			
Ao estudar para um teste faço listas de perguntas relacionadas com a matéria e tento responder-lhes.	X				
Ao estudar para um teste identifico os temas de estudo mais importantes.		X			

**5. Como organizas o teu local de estudo e te organizas para estudar?**

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (não sabia que era possível, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Comportamentos	Não sabia que era possível	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Antes de começar a estudar defino um plano e os objetivos da minha sessão de estudo.	X				
Costumo arrumar o sítio onde vou estudar.			X		
No sítio onde costumo estudar só se encontram os livros e os materiais necessários à minha sessão de estudo.			X		
Estudo num local onde não me distraio com outras pessoas, com barulho, com a televisão ou com outras atividades.			X		

**6. Que tempo dedicas ao estudo de cada uma das disciplinas?**

Assinala com um X as afirmações com as quais estás de acordo.

Disciplinas	Não frequente	Não estudo	Só estudo para os testes	Estudo pouco	Estudo o suficiente	Estudo muito
Português		X				
Inglês		X				
Francês			X			
História		X				
Geografia		X				
Matemática			X			
Ciências Naturais		X				
Físico-química		X				
Educação Visual		X				
TIC			X			
Educação Tecnológica	X					

\*Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhada: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

Questionário "Hábitos de estudo"

Nome: [Redacted] Data: 25/1/22 Identificação: E

1. Quando estás a estudar, que dificuldades encontras?

Lê as afirmações e assinala com um X a frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que estas acontecem.

Que dificuldades sentes quando estás a estudar?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Distraio-me com facilidade.				X	
Esqueço-me facilmente do que li.				X	
Desisto de continuar a estudar, mal não compreenda o que estou a ler ou a fazer.			X		
Passo muitas horas a estudar, mas não aprendo mais por causa disso.			X		
Quanto mais tempo estudo, mais confuso e sinto.			X		

2. Sentes outras dificuldades a estudar? Se sim, quais?

Nenhuma

3. Como te sentes face ao estudo?

Lê as afirmações e assinala com um X com que frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) te sentes assim.

Como te sentes face ao estudo?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Não adianta estudar muito. É tudo uma questão de ter, ou não, sorte nos testes.			X		
Não interessa estudar muito para uma disciplina, se nunca se foi bom aluno nessa disciplina.			X		
O que interessa estudar muito para uma disciplina, quando o professor não gosta de nós?		X			
Não interessa que se estude muito, quando não se é inteligente.		X			

4. Que procedimentos utilizas quando estudas?

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (nunca pensei fazer isso, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Procedimentos	Nunca pensei fazer isso	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Quando tenho de estudar um texto, começo por lê-lo do princípio ao fim.				X	
Depois de fazer uma primeira leitura do texto, tento identificar as suas ideias principais.		X			
Sublinho as partes mais importantes dos textos que tenho de ler.		X			
Anoto as dúvidas que tive para as discutir ou pedir ajuda.	X				
Faço esquemas da matéria que estudei.		X			
Faço resumos da matéria que estudei.		X			
Ao estudar para um teste faço listas de perguntas relacionadas com a matéria e tento responder-lhes.		X			
Ao estudar para um teste identifico os temas de estudo mais importantes.		X			

5. Como organizas o teu local de estudo e te organizas para estudar?

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (não sabia que era possível, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Comportamentos	Não sabia que era possível	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Antes de começar a estudar defino um plano e os objetivos da minha sessão de estudo.	X				
Costumo arrumar o sítio onde vou estudar.			X		
No sítio onde costumo estudar só se encontram os livros e os materiais necessários à minha sessão de estudo.			X		
Estudo num local onde não me distraio com outras pessoas, com barulho, com a televisão ou com outras atividades.				X	



6. Que tempo dedicas ao estudo de cada uma das disciplinas?

Assinala com um X as afirmações com as quais estás de acordo.

Disciplinas	Não frequente	Não estudo	Só estudo para os testes	Estudo pouco	Estudo o suficiente	Estudo muito
Português				X		
Inglês			X			
Francês				X		
História			X			
Geografia				X		
Matemática			X			
Ciências Naturais			X			
Físico-química				X		
Educação Visual				X		
TIC					X	
Educação Tecnológica	X					

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

Questionário "Hábitos de estudo"

Nome: [Redacted] Data: 26/1/22 Identificação: F

1. Quando estás a estudar, que dificuldades encontras?

Lê as afirmações e assinala com um X a frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que estas acontecem.

Que dificuldades sentes quando estás a estudar?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Distraio-me com facilidade.					X
Esqueço-me facilmente do que li.					X
Desisto de continuar a estudar, mal não compreenda o que estou a ler ou a fazer.			X		
Passo muitas horas a estudar, mas não aprendo mais por causa disso.				X	
Quanto mais tempo estudo, mais confuso e sinto.				X	

2. Sentes outras dificuldades a estudar? Se sim, quais?

Conte: Comseguiu ficar com a informação na cabeça

3. Como te sentes face ao estudo?

Lê as afirmações e assinala com um X com que frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) te sentes assim.

Como te sentes face ao estudo?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Não adianta estudar muito. É tudo uma questão de ter, ou não, sorte nos testes.			X		
Não interessa estudar muito para uma disciplina, se nunca se foi bom aluno nessa disciplina.				X	
O que interessa estudar muito para uma disciplina, quando o professor não gosta de nós?				X	
Não interessa que se estude muito, quando não se é inteligente.				X	



**4. Que procedimentos utilizas quando estudas?**

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (nunca pensei fazer isso, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Procedimentos	Nunca pensei fazer isso	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Quando tenho de estudar um texto, começo por lê-lo do princípio ao fim.		X			
Depois de fazer uma primeira leitura do texto, tento identificar as suas ideias principais.		X			
Sublinho as partes mais importantes dos textos que tenho de ler.	X				
Anoto as dúvidas que tive para as discutir ou pedir ajuda.	X				
Faço esquemas da matéria que estudei.		X			
Faço resumos da matéria que estudei.		X			
Ao estudar para um teste faço listas de perguntas relacionadas com a matéria e tento responder-lhes.	X				
Ao estudar para um teste identifico os temas de estudo mais importantes.	X				

**5. Como organizas o teu local de estudo e te organizas para estudar?**

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (não sabia que era possível, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Comportamentos	Não sabia que era possível	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Antes de começar a estudar defino um plano e os objetivos da minha sessão de estudo.	X				
Costumo arrumar o sítio onde vou estudar.		X			
No sítio onde costumo estudar só se encontram os livros e os materiais necessários à minha sessão de estudo.			X		
Estudo num local onde não me distraio com outras pessoas, com barulho, com a televisão ou com outras atividades.		X			

**6. Que tempo dedicas ao estudo de cada uma das disciplinas?**

Assinala com um X as afirmações com as quais estás de acordo.

Disciplinas	Não frequente	Não estudo	Só estudo para os testes	Estudo pouco	Estudo o suficiente	Estudo muito
Português					X	
Inglês			X			
Hist e Geo de Portugal			X			
Matemática			X			
Ciências da Natureza					X	
Educação Visual					X	
Ed. Tecnológica					X	

<sup>1</sup>Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Actividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

Questionário "Hábitos de estudo"

Nome: [Redacted]

Data: 27/1/22 Identificação: G

1. Quando estás a estudar, que dificuldades encontras?

Lê as afirmações e assinala com um X a frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que estas acontecem.

Que dificuldades sentes quando estás a estudar?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Distraio-me com facilidade.				X	
Esqueço-me facilmente do que li.			X		
Desisto de continuar a estudar, mal não compreenda o que estou a ler ou a fazer.			X		
Passo muitas horas a estudar, mas não aprendo mais por causa disso.			X		
Quanto mais tempo estudo, mais confuso e sinto.				X	

2. Sentes outras dificuldades a estudar? Se sim, quais?

Não sei

3. Como te sentes face ao estudo?

Lê as afirmações e assinala com um X com que frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) te sentes assim.

Como te sentes face ao estudo?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Não adianta estudar muito. É tudo uma questão de ter, ou não, sorte nos testes.				X	
Não interessa estudar muito para uma disciplina, se nunca se foi bom aluno nessa disciplina.				X	
O que interessa estudar muito para uma disciplina, quando o professor não gosta de nós?			X		
Não interessa que se estude muito, quando não se é inteligente.			X		

4. Que procedimentos utilizas quando estudas?

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (nunca pensei fazer isso, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Procedimentos	Nunca pensei fazer isso	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Quando tenho de estudar um texto, começo por lê-lo do princípio ao fim.				X	
Depois de fazer uma primeira leitura do texto, tento identificar as suas ideias principais.		X			
Sublinho as partes mais importantes dos textos que tenho de ler.		X			
Anoto as dúvidas que tive para as discutir ou pedir ajuda.	X				
Faço esquemas da matéria que estudei.		X			
Faço resumos da matéria que estudei.		X			
Ao estudar para um teste faço listas de perguntas relacionadas com a matéria e tento responder-lhes.		X			
Ao estudar para um teste identifico os temas de estudo mais importantes.		X			

5. Como organizas o teu local de estudo e te organizas para estudar?

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (não sabia que era possível, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Comportamentos	Não sabia que era possível	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Antes de começar a estudar defino um plano e os objetivos da minha sessão de estudo.		X			
Costumo arrumar o sítio onde vou estudar.				X	
No sítio onde costumo estudar só se encontram os livros e os materiais necessários à minha sessão de estudo.				X	
Estudo num local onde não me distraio com outras pessoas, com barulho, com a televisão ou com outras atividades.				X	

6. Que tempo dedicas ao estudo de cada uma das disciplinas?

Assinala com um X as afirmações com as quais estás de acordo.

Disciplinas	Não frequente	Não estudo	Só estudo para os testes	Estudo pouco	Estudo o suficiente	Estudo muito
Português			x			
Inglês			x			
Francês					x	
História			x			
Geografia				x		
Matemática				x		
Ciências Naturais					x	
Físico-química				x		
Educação Visual		x				
TIC					x	
Educação Tecnológica	x					

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhada: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.



## Apêndice XXIX – Preenchimento do questionário “Bilhete de Identidade” (Pré-projeto)

“Bilhete de identidade do aluno”  
Nome: [redacted] Data: 6/12/21 Identificação: A  
Ano de escolaridade: \_\_\_\_\_

Quais as tuas disciplinas preferidas? Porque? matemática porque gosto de contas.

Quais as disciplinas que mais te preocupam? Porque? portugues, porque escrevo muito

Achas que és um bom ou mau aluno? Porque? bom aluno porque tirar bom a tudo

O que achas que poderias fazer para resolver os problemas que tens nessa(s) disciplina(s)?  
concentrar mais

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhada: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhada*. Edições ASA.

“Bilhete de identidade do aluno”  
Nome: [redacted] Data: 13/12/21 Identificação: B  
Ano de escolaridade: 7<sup>o</sup>

Quais as tuas disciplinas preferidas? Porque? Portugues, porque é mais fácil

Quais as disciplinas que mais te preocupam? Porque? Matemática, porque é difícil

Achas que és um bom ou mau aluno? Porque? Bom porque me pato bem

O que achas que poderias fazer para resolver os problemas que tens nessa(s) disciplina(s)?  
Estudar mais

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhada: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhada*. Edições ASA.

"Bilhete de identidade do aluno"<sup>1</sup>

Nome: [redacted] Data: 9/12/21 Identificação: C

Ano de escolaridade: 6

Quais as tuas disciplinas preferidas? Porquê? Sic. Porque a professora deixa-nos estar a fazer o que nós quiséramos.

Quais as disciplinas que mais te preocupam? Porquê? Não sei

Achas que és um bom ou mau aluno? Porquê? Bom. Porque sou bom a fazer as coisas.

O que achas que poderias fazer para resolver os problemas que tens nessa(s) disciplina(s)? Não sei

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

"Bilhete de identidade do aluno"<sup>1</sup>

Nome: [redacted] Data: 15/12/21 Identificação: D

Ano de escolaridade: 4<sup>+</sup>

Quais as tuas disciplinas preferidas? Porquê? Port, ~~Mat~~ porque dá bom

Quais as disciplinas que mais te preocupam? Porquê? ~~Bom Mat~~ porque tenho más notas.

Achas que és um bom ou mau aluno? Porquê? Bom porque gostei-me nas aulas.

O que achas que poderias fazer para resolver os problemas que tens nessa(s) disciplina(s)? Estudar mais um pouco.

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

"Bilhete de identidade do aluno"

Nome: [redacted] Data: 7/12/21 Identificação: E

Ano de escolaridade: 7

Quais as tuas disciplinas preferidas? Porquê? educação física, adão  
desporto

Quais as disciplinas que mais te preocupam? Porquê? Português porque não  
gosto

Achas que és um bom ou mau aluno? Porquê? mau porque tirei algumas  
negativas

O que achas que poderias fazer para resolver os problemas que tens nessa(s) disciplina(s)?  
ler mais

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Actividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

"Bilhete de identidade do aluno"

Nome: [redacted] Data: 9/12/21 Identificação: F

Ano de escolaridade: 5

Quais as tuas disciplinas preferidas? Porquê? CM, Porque gosto muito

Quais as disciplinas que mais te preocupam? Porquê? Matemática porque é  
complicado

Achas que és um bom ou mau aluno? Porquê? Ma porque sou Horrible  
em algumas disciplinas

O que achas que poderias fazer para resolver os problemas que tens nessa(s) disciplina(s)?  
Estudar mais

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Actividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

“Bilhete de identidade do aluno”

Nome:



Data: 16/12/21 Identificação: 6

Ano de escolaridade: 6

Quais as tuas disciplinas preferidas? Porquê? C.N. porque a matemática é  
muito interessante.

Quais as disciplinas que mais te preocupam? Porquê? mat, porque a matéria  
é muito difícil.

Achas que és um bom ou mau aluno? Porquê? Bom, porque eu sou muito  
educado e muito bem comportado.

O que achas que poderias fazer para resolver os problemas que tens nessa(s) disciplina(s)?  
Estudar mais e ter mais na escola.

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhada: O essencial para ensinar a aprender. Actividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.



## Apêndice XXX - Preenchimento do Questionário “Hábitos de Estudo” (Pós-projeto)

Questionário “Hábitos de estudo”

Nome: XXXXXXXXXX Data: 11/7/22 Identificação: A

1. Quando estás a estudar, que dificuldades encontras?

Lê as afirmações e assinala com um X a frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que estas acontecem.

Que dificuldades sentes quando estás a estudar?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Distraio-me com facilidade.			<input checked="" type="checkbox"/>		
Esqueço-me facilmente do que li.			<input checked="" type="checkbox"/>		
Desisto de continuar a estudar, mal não compreenda o que estou a ler ou a fazer.			<input checked="" type="checkbox"/>		
Passo muitas horas a estudar, mas não aprendo mais por causa disso.		<input checked="" type="checkbox"/>			
Quanto mais tempo estudo, mais confuso e sinto.		<input checked="" type="checkbox"/>			

2. Sentes outras dificuldades a estudar? Se sim, quais?

mais

---

3. Como te sentes face ao estudo?

Lê as afirmações e assinala com um X com que frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) te sentes assim.

Como te sentes face ao estudo?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Não adianta estudar muito. É tudo uma questão de ter, ou não, sorte nos testes.		<input checked="" type="checkbox"/>			
Não interessa estudar muito para uma disciplina, se nunca se foi bom aluno nessa disciplina.		<input checked="" type="checkbox"/>			
O que interessa estudar muito para uma disciplina, quando o professor não gosta de nós?	<input checked="" type="checkbox"/>				
Não interessa que se estude muito, quando não se é inteligente.	<input checked="" type="checkbox"/>				

4. Que procedimentos utilizas quando estudas?

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (nunca pensei fazer isso, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Procedimentos	Nunca pensei fazer isso	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Quando tenho de estudar um texto, começo por lê-lo do princípio ao fim.					<input checked="" type="checkbox"/>
Depois de fazer uma primeira leitura do texto, tento identificar as suas ideias principais.				<input checked="" type="checkbox"/>	
Sublinho as partes mais importantes dos textos que tenho de ler.			<input checked="" type="checkbox"/>		
Anoto as dúvidas que tive para as discutir ou pedir ajuda.			<input checked="" type="checkbox"/>		
Faço esquemas da matéria que estudei.		<input checked="" type="checkbox"/>			
Faço resumos da matéria que estudei.			<input checked="" type="checkbox"/>		
Ao estudar para um teste faço listas de perguntas relacionadas com a matéria e tento responder-lhes.		<input checked="" type="checkbox"/>			
Ao estudar para um teste identifico os temas de estudo mais importantes.			<input checked="" type="checkbox"/>		

5. Como organizas o teu local de estudo e te organizas para estudar?

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (não sabia que era possível, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Comportamentos	Não sabia que era possível	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Antes de começar a estudar defino um plano e os objetivos da minha sessão de estudo.			<input checked="" type="checkbox"/>		
Costumo arrumar o sítio onde vou estudar.					<input checked="" type="checkbox"/>
No sítio onde costumo estudar só se encontram os livros e os materiais necessários à minha sessão de estudo.					<input checked="" type="checkbox"/>
Estudo num local onde não me distraio com outras pessoas, com barulho, com a televisão ou com outras atividades.					<input checked="" type="checkbox"/>



6. Que tempo dedicas ao estudo de cada uma das disciplinas?

Assinala com um X as afirmações com as quais estás de acordo.

Disciplinas	Não frequent o	Não estudo	Só estudo para os testes	Estudo pouco	Estudo o suficiente	Estudo muito
Língua Portuguesa					X	
Estudo do Meio					X	
Matemática					X	
Inglês						

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Actividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

Questionário "Hábitos de estudo"<sup>1</sup>

Nome: [Redacted]

Data: 4/7/22

Identificação: B

1. Quando estás a estudar, que dificuldades encontras?

Lê as afirmações e assinala com um X a frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que estas acontecem.

Que dificuldades sentes quando estás a estudar?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Distraio-me com facilidade.			X		
Esqueço-me facilmente do que li.			X		
Desisto de continuar a estudar, mal não compreenda o que estou a ler ou a fazer.		X			
Passo muitas horas a estudar, mas não aprendo mais por causa disso.	X				
Quanto mais tempo estudo, mais confuso e sinto.		X			

2. Sentes outras dificuldades a estudar? Se sim, quais?

*Não*

3. Como te sentes face ao estudo?

Lê as afirmações e assinala com um X com que frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) te sentes assim.

Como te sentes face ao estudo?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Não adianta estudar muito. É tudo uma questão de ler, ou não, sorte nos testes.		X			
Não interessa estudar muito para uma disciplina, se nunca se foi bom aluno nessa disciplina.			X		
O que interessa estudar muito para uma disciplina, quando o professor não gosta de nós?		X			
Não interessa que se estude muito, quando não se é inteligente.			X		

**4. Que procedimentos utilizas quando estudas?**

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (nunca pensei fazer isso, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Procedimentos	Nunca pensei fazer isso	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Quando tenho de estudar um texto, começo por lê-lo do princípio ao fim.				X	
Depois de fazer uma primeira leitura do texto, tento identificar as suas ideias principais.			X		
Sublinho as partes mais importantes dos textos que tenho de ler.		X			
Anoto as dúvidas que tive para as discutir ou pedir ajuda.			X		
Faço esquemas da matéria que estudei.		X			
Faço resumos da matéria que estudei.			X		
Ao estudar para um teste faço listas de perguntas relacionadas com a matéria e tento responder-lhes.		X			
Ao estudar para um teste identifico os temas de estudo mais importantes.		X			

**5. Como organizas o teu local de estudo e te organizas para estudar?**

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (não sabia que era possível, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Comportamentos	Não sabia que era possível	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Antes de começar a estudar defino um plano e os objetivos da minha sessão de estudo.	X				
Costumo arrumar o sítio onde vou estudar.			X		
No sítio onde costumo estudar só se encontram os livros e os materiais necessários à minha sessão de estudo.				X	
Estudo num local onde não me distraio com outras pessoas, com barulho, com a televisão ou com outras atividades.				X	

**6. Que tempo dedicas ao estudo de cada uma das disciplinas?**

Assinala com um X as afirmações com as quais estás de acordo.

Disciplinas	Não frequento	Não estudo	Só estudo para os testes	Estudo pouco	Estudo o suficiente	Estudo muito
Língua Portuguesa					X	
Estudo do Mção					X	
Matemática					X	
Inglês					X	

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhada: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.



Questionário "Hábitos de estudo"

Nome: [Redacted] Data: 7/11/22 Identificação: C

1. Quando estás a estudar, que dificuldades encontras?

Lê as afirmações e assinala com um X a frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que estas acontecem.

Que dificuldades sentes quando estás a estudar?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Distraio-me com facilidade.			X		
Esqueço-me facilmente do que li.		X			
Desisto de continuar a estudar, mal não compreendo o que estou a ler ou a fazer.		X			
Passo muitas horas a estudar, mas não aprendo mais por causa disso.	X				
Quanto mais tempo estudo, mais confuso e sinto.		X			

2. Sentes outras dificuldades a estudar? Se sim, quais?

Nenhuma

3. Como te sentes face ao estudo?

Lê as afirmações e assinala com um X com que frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) te sentes assim.

Como te sentes face ao estudo?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Não adianta estudar muito. É tudo uma questão de ter, ou não, sorte nos testes.		X			
Não interessa estudar muito para uma disciplina, se nunca se foi bom aluno nessa disciplina.		X			
O que interessa estudar muito para uma disciplina, quando o professor não gosta de nós?			X		
Não interessa que se estude muito, quando não se é inteligente.		X			

4. Que procedimentos utilizas quando estudas?

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (nunca pensei fazer isso, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Procedimentos	Nunca pensei fazer isso	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Quando tenho de estudar um texto, começo por lê-lo do princípio ao fim.				X	
Depois de fazer uma primeira leitura do texto, tento identificar as suas ideias principais.			X		
Sublinho as partes mais importantes dos textos que tenho de ler.			X		
Anoto as dúvidas que tive para as discutir ou pedir ajuda.			X		
Faço esquemas da matéria que estudei.				X	
Faço resumos da matéria que estudei.				X	
Ao estudar para um teste faço listas de perguntas relacionadas com a matéria e tento responder-lhes.			X		
Ao estudar para um teste identifico os temas de estudo mais importantes.			X		

5. Como organizas o teu local de estudo e te organizas para estudar?

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (não sabia que era possível, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Comportamentos	Não sabia que era possível	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Antes de começar a estudar defino um plano e os objetivos da minha sessão de estudo.	X			X	
Costumo arrumar o sítio onde vou estudar.				X	
No sítio onde costumo estudar só se encontram os livros e os materiais necessários à minha sessão de estudo.					X
Estudo num local onde não me distraio com outras pessoas, com barulho, com a televisão ou com outras atividades.	X			X	

6. Que tempo dedicas ao estudo de cada uma das disciplinas?

Assinala com um X as afirmações com as quais estás de acordo.

Disciplinas	Não frequente	Não estudo	Só estudo para os testes	Estudo pouco	Estudo o suficiente	Estudo muito
Português					X	
Inglês						X
Hist e Geo de Portugal					X	
Matemática						X
Ciências da Natureza						X
Educação Visual					X	
Ed. Tecnológica					X	

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

Questionário "Hábitos de estudo"<sup>1</sup>

Nome: [Redacted]

Data: 13/7/22 Identificação: D

1. Quando estás a estudar, que dificuldades encontras?

Lê as afirmações e assinala com um X a frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que estas acontecem.

Que dificuldades sentes quando estás a estudar?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Distraio-me com facilidade.			X		
Esqueço-me facilmente do que li.			X		
Desisto de continuar a estudar, mal não compreenda o que estou a ler ou a fazer.	X				
Passo muitas horas a estudar, mas não aprendo mais por causa disso.		X			
Quanto mais tempo estudo, mais confuso e sinto.		X			

2. Sentes outras dificuldades a estudar? Se sim, quais?

*Não*

3. Como te sentes face ao estudo?

Lê as afirmações e assinala com um X com que frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) te sentes assim.

Como te sentes face ao estudo?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Não adianta estudar muito. É tudo uma questão de ter, ou não, sorte nos testes.			X		
Não interessa estudar muito para uma disciplina, se nunca se foi bom aluno nessa disciplina.			X		
O que interessa estudar muito para uma disciplina, quando o professor não gosta de nós?			X		
Não interessa que se estude muito, quando não se é inteligente.		X			



4. Que procedimentos utilizas quando estudas?

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (nunca pensei fazer isso, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identifica.

Procedimentos	Nunca pensei fazer isso	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Quando tenho de estudar um texto, começo por lê-lo do princípio ao fim.					X
Depois de fazer uma primeira leitura do texto, tento identificar as suas ideias principais.			X		
Sublinho as partes mais importantes dos textos que tenho de ler.			X		
Anoto as dúvidas que tive para as discutir ou pedir ajuda.			X		
Faço esquemas da matéria que estudei.			X		
Faço resumos da matéria que estudei.				X	
Ao estudar para um teste faço listas de perguntas relacionadas com a matéria e tento responder-lhes.		X			
Ao estudar para um teste identifico os temas de estudo mais importantes.			X		

5. Como organizas o teu local de estudo e te organizas para estudar?

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (não sabia que era possível, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identifica.

Comportamentos	Não sabia que era possível	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Antes de começar a estudar defino um plano e os objetivos da minha sessão de estudo.			X		
Costumo arrumar o sítio onde vou estudar.			X		
No sítio onde costumo estudar só se encontram os livros e os materiais necessários à minha sessão de estudo.				X	
Estudo num local onde não me distraio com outras pessoas, com barulho, com a televisão ou com outras atividades.				X	

6. Que tempo dedicas ao estudo de cada uma das disciplinas?

Assinala com um X as afirmações com as quais estás de acordo.

Disciplinas	Não frequente	Não estudo	Só estudo para os testes	Estudo pouco	Estudo o suficiente	Estudo muito
Português					X	
Inglês				X		
Francês					X	
História					X	
Geografia					X	
Matemática					X	
Ciências Naturais					X	
Físico-química					X	
Educação Visual					X	
TIC					X	
Educação Tecnológica	X					

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

Questionário "Hábitos de estudo"

Nome: [Redacted] Data: 5/7/22 Identificação: E

1. Quando estás a estudar, que dificuldades encontras?

Lê as afirmações e assinala com um X a frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que estas acontecem.

Que dificuldades sentes quando estás a estudar?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Distraio-me com facilidade.			X		
Esqueço-me facilmente do que li.			X		
Desisto de continuar a estudar, mal não compreenda o que estou a ler ou a fazer.	X				
Passo muitas horas a estudar, mas não aprendo mais por causa disso.		X			
Quanto mais tempo estudo, mais confuso e sinto.		X			

2. Sentes outras dificuldades a estudar? Se sim, quais?

Nenhuma

3. Como te sentes face ao estudo?

Lê as afirmações e assinala com um X com que frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) te sentes assim.

Como te sentes face ao estudo?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Não adianta estudar muito. É tudo uma questão de ter, ou não, sorte nos testes.		X			
Não interessa estudar muito para uma disciplina, se nunca se foi bom aluno nessa disciplina.		X			
O que interessa estudar muito para uma disciplina, quando o professor não gosta de nós?		X			
Não interessa que se estude muito, quando não se é inteligente.		X			

4. Que procedimentos utilizas quando estudas?

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (nunca pensei fazer isso, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Procedimentos	Nunca pensei fazer isso	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Quando tenho de estudar um texto, começo por lê-lo do princípio ao fim.					X
Depois de fazer uma primeira leitura do texto, tento identificar as suas ideias principais.			X		
Sublinho as partes mais importantes dos textos que tenho de ler.		X			
Anoto as dúvidas que tive para as discutir ou pedir ajuda.			X		
Faço esquemas da matéria que estudei.		X			
Faço resumos da matéria que estudei.				X	
Ao estudar para um teste faço listas de perguntas relacionadas com a matéria e tento responder-lhes.		X			
Ao estudar para um teste identifico os temas de estudo mais importantes.		X			

5. Como organizas o teu local de estudo e te organizas para estudar?

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (não sabia que era possível, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Comportamentos	Não sabia que era possível	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Antes de começar a estudar defino um plano e os objetivos da minha sessão de estudo.			X		
Costumo arrumar o sítio onde vou estudar.				X	
No sítio onde costumo estudar só se encontram os livros e os materiais necessários à minha sessão de estudo.				X	
Estudo num local onde não me distraio com outras pessoas, com barulho, com a televisão ou com outras atividades.				X	



6. Que tempo dedicas ao estudo de cada uma das disciplinas?

Assinala com um X as afirmações com as quais estás de acordo.

Disciplinas	Não frequente	Não estudo	Só estudo para os testes	Estudo pouco	Estudo o suficiente	Estudo muito
Português					X	
Inglês					X	
Francês					X	
História					X	
Geografia					X	
Matemática					X	
Ciências Naturais					X	
Físico-química					X	
Educação Visual					X	
TIC					X	
Educação Tecnológica	X					

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Actividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

Questionário "Hábitos de estudo"<sup>1</sup>

Nome: [Redacted]

Data: 13/7/22 Identificação: F

1. Quando estás a estudar, que dificuldades encontras?

Lê as afirmações e assinala com um X a frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que estas acontecem.

Que dificuldades sentes quando estás a estudar?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Distraio-me com facilidade.			X		
Esqueço-me facilmente do que li.			X		
Desisto de continuar a estudar, mal não compreenda o que estou a ler ou a fazer.	X				
Passo muitas horas a estudar, mas não aprendo mais por causa disso.	X				
Quanto mais tempo estudo, mais confuso e sinto.		X			

2. Sentes outras dificuldades a estudar? Se sim, quais?

Nenhuma

3. Como te sentes face ao estudo?

Lê as afirmações e assinala com um X com que frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) te sentes assim.

Como te sentes face ao estudo?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Não adianta estudar muito. É tudo uma questão de ter, ou não, sorte nos testes.		X			
Não interessa estudar muito para uma disciplina, se nunca se foi bom aluno nessa disciplina.			X		
O que interessa estudar muito para uma disciplina, quando o professor não gosta de nós?			X		
Não interessa que se estude muito, quando não se é inteligente.		X			

**4. Que procedimentos utilizas quando estudas?**

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (nunca pensei fazer isso, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Procedimentos	Nunca pensei fazer isso	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Quando tenho de estudar um texto, começo por lê-lo do princípio ao fim.				X	
Depois de fazer uma primeira leitura do texto, tento identificar as suas ideias principais.			X		
Sublinho as partes mais importantes dos textos que tenho de ler.			X		
Anoto as dúvidas que tive para as discutir ou pedir ajuda.			X		
Faço esquemas da matéria que estudei.			X		
Faço resumos da matéria que estudei.				X	
Ao estudar para um teste faço listas de perguntas relacionadas com a matéria e tento responder-lhes.		X			
Ao estudar para um teste identifico os temas de estudo mais importantes.			X		

**5. Como organizas o teu local de estudo e te organizas para estudar?**

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (não sabia que era possível, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Comportamentos	Não sabia que era possível	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Antes de começar a estudar defino um plano e os objetivos da minha sessão de estudo.			X		
Costumo arrumar o sítio onde vou estudar.				X	
No sítio onde costumo estudar só se encontram os livros e os materiais necessários à minha sessão de estudo.				X	
Estudo num local onde não me distraio com outras pessoas, com barulho, com a televisão ou com outras atividades.				X	

**6. Que tempo dedicas ao estudo de cada uma das disciplinas?**

Assinala com um X as afirmações com as quais estás de acordo.

Disciplinas	Não frequento	Não estudo	Só estudo para os testes	Estudo pouco	Estudo o suficiente	Estudo muito
Português						X
Inglês						X
Hist e Geo de Portugal					X	
Matemática						X
Ciências da Natureza					X	
Educação Visual					X	
Fd. Tecnológica					X	

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.



Questionário "Hábitos de estudo"

Nome: [redacted] Data: 7/7/22 Identificação: G

1. Quando estás a estudar, que dificuldades encontras?

Lê as afirmações e assinala com um X a frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que estas acontecem.

Que dificuldades sentes quando estás a estudar?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Distraio-me com facilidade.			X		
Esqueço-me facilmente do que li.			X		
Desisto de continuar a estudar, mal não compreenda o que estou a ler ou a fazer.		X			
Passo muitas horas a estudar, mas não aprendo mais por causa disso.		X			
Quanto mais tempo estudo, mais confuso e sinto.		X			

2. Sentes outras dificuldades a estudar? Se sim, quais?

sim, concentração

3. Como te sentes face ao estudo?

Lê as afirmações e assinala com um X com que frequência (nunca, raramente, às vezes, muitas vezes ou sempre) te sentes assim.

Como te sentes face ao estudo?	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Não adianta estudar muito. É tudo uma questão de ter, ou não, sorte nos testes.			X		
Não interessa estudar muito para uma disciplina, se nunca se foi bom aluno nessa disciplina.			X		
O que interessa estudar muito para uma disciplina, quando o professor não gosta de nós?			X		
Não interessa que se estude muito, quando não se é inteligente.			X		

4. Que procedimentos utilizas quando estudas?

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (nunca pensei fazer isso, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Procedimentos	Nunca pensei fazer isso	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Quando tenho de estudar um texto, começo por lê-lo do princípio ao fim.					X
Depois de fazer uma primeira leitura do texto, tento identificar as suas ideias principais.			X		
Sublinho as partes mais importantes dos textos que tenho de ler.			X		
Anoto as dúvidas que tive para as discutir ou pedir ajuda.		X			
Faço esquemas da matéria que estudei.		X			
Faço resumos da matéria que estudei.			X		
Ao estudar para um teste faço listas de perguntas relacionadas com a matéria e tento responder-lhes.		X			
Ao estudar para um teste identifiquei os temas de estudo mais importantes.		X			

5. Como organizas o teu local de estudo e te organizas para estudar?

Lê as afirmações e assinala com um X a opção (não sabia que era possível, não, às vezes, muitas vezes ou sempre) com que mais te identificas.

Comportamentos	Não sabia que era possível	Não	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Antes de começar a estudar defino um plano e os objetivos da minha sessão de estudo.			X		
Costumo arrumar o sítio onde vou estudar.				X	
No sítio onde costumo estudar só se encontram os livros e os materiais necessários à minha sessão de estudo.				X	
Estudo num local onde não me distraio com outras pessoas, com barulho, com a televisão ou com outras atividades.				X	

6. Que tempo dedicas ao estudo de cada uma das disciplinas?

Assinala com um X as afirmações com as quais estás de acordo.

Disciplinas	Não frequente	Não estudo	Só estudo para os testes	Estudo pouco	Estudo o suficiente	Estudo muito
Português				X		
Inglês				X		
Francês					X	
História				X		
Geografia					X	
Matemática					X	
Ciências Naturais					X	
Físico-química					X	
Educação Visual					X	
TIC					X	
Educação Tecnológica	X					

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

## Apêndice XXXI - Preenchimento do questionário “Bilhete de Identidade” (Pós-projeto)

“Bilhete de identidade do aluno”

Nome: [redacted] Data: 4/17/22 Identificação: A

Ano de escolaridade: \_\_\_\_\_

Quais as tuas disciplinas preferidas? Porquê? matemática

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ainda tens disciplinas que te preocupam? Se sim, quais e porquê? mat

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Achas que és um bom ou mau aluno? Porquê? bom

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Conseguiste resolver os problemas que tinhas nas disciplinas que mencionaste no início do ano letivo?

Sim

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

“Bilhete de identidade do aluno”

Nome: [redacted] Data: 27/6/22 Identificação: B

Ano de escolaridade: 5.º

Quais as tuas disciplinas preferidas? Porquê? estudo da música, porque  
dei o prémio

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ainda tens disciplinas que te preocupam? Se sim, quais e porquê? no

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Achas que és um bom ou mau aluno? Porquê? bom, porque não tive  
matrícula

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Conseguiste resolver os problemas que tinhas nas disciplinas que mencionaste no início do ano letivo?

sim

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.



"Bilhete de identidade do aluno"<sup>1</sup>

Nome: [redacted] Data: 30/6/22 Identificação: C

Ano de escolaridade: 6<sup>o</sup>

Quais as tuas disciplinas preferidas? Porque? Sim, porque é com tecnologia

Ainda tens disciplinas que te preocupam? Se sim, quais e porque? não

Achas que és um bom ou mau aluno? Porque? bom, porque consigo boas notas

Conseguiste resolver os problemas que tinhas nas disciplinas que mencionaste no início do ano letivo?

Sim

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Actividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

"Bilhete de identidade do aluno"<sup>1</sup>

Nome: [redacted] Data: 6/7/22 Identificação: D

Ano de escolaridade: 4<sup>o</sup>

Quais as tuas disciplinas preferidas? Porque? Port, CN a prof. é simpática e gosto da matéria.

Ainda tens disciplinas que te preocupam? Se sim, quais e porque? Não, porque melhorei todas.

Achas que és um bom ou mau aluno? Porque? bom, porque tive boas notas

Conseguiste resolver os problemas que tinhas nas disciplinas que mencionaste no início do ano letivo?

Sim

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Actividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

"Bilhete de identidade do aluno"

Nome: [redacted] Data: 17/7/22 Identificação: F

Ano de escolaridade: 1

Quais as tuas disciplinas preferidas? Porquê? educação física, porque gosto

Ainda tens disciplinas que te preocupam? Se sim, quais e porquê? Não

Achas que és um bom ou mau aluno? Porquê? Bom, porque melhorei

Conseguiste resolver os problemas que tinhas nas disciplinas que mencionaste no início do ano letivo?

Sim

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

"Bilhete de identidade do aluno"

Nome: [redacted] Data: 6/7/22 Identificação: F

Ano de escolaridade: 5<sup>a</sup>

Quais as tuas disciplinas preferidas? Porquê? CV, porque fácil

Ainda tens disciplinas que te preocupam? Se sim, quais e porquê? Não, porque fizei boa nota

Achas que és um bom ou mau aluno? Porquê? Muito bom porque melhorei

Conseguiste resolver os problemas que tinhas nas disciplinas que mencionaste no início do ano letivo?

Sim

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

"Bilhete de identidade do aluno"<sup>1</sup>

Nome: [REDACTED] Data: 14/12/22 Identificação: 6

Ano de escolaridade: 6

Quais as tuas disciplinas preferidas? Porquê? CN

Ainda tens disciplinas que te preocupam? Se sim, quais e porquê? sim hã e  
difícil

Achas que és um bom ou mau aluno? Porquê? Bom, porque tive boas  
notas

Conseguiste resolver os problemas que tinhas nas disciplinas que mencionaste no início do ano letivo?  
Não

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Actividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.



## Apêndice XXXII – Atividade “Gestão do tempo e preparação para testes – O horário”

“Gestão de tempo e preparação para testes”

Nome: [Redacted] Data: 7/2/22 Identificação: A

**1. O horário**

Com o auxílio de cores pinta o horário de acordo com a legenda.

Legenda:

Aulas: vermelho

Atividades extra curriculares: azul

Atividades do cotidiano: amarelo

Tempo para estudar: verde

Tempo de lazer: cor-de-rosa

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
7h							
8h							
9h							
10h							
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h							
18h							
19h							
20h							
21h							
22h							

\* Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado. Edições ASA.

“Gestão de tempo e preparação para testes”

Nome: [Redacted] Data: 7/2/22 Identificação: B

**1. O horário**

Com o auxílio de cores pinta o horário de acordo com a legenda.

Legenda:

Aulas: vermelho

Atividades extra curriculares: azul

Atividades do cotidiano: amarelo

Tempo para estudar: verde

Tempo de lazer: cor-de-rosa

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
7h							
8h							
9h							
10h							
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h							
18h							
19h							
20h							
21h							
22h							

\* Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado. Edições ASA.

“Gestão de tempo e preparação para testes”

Nome: [Redacted] Data: 3/2/22 Identificação: C

1. O horário

Com o auxílio de cores pinta o horário de acordo com a legenda.

Legenda:

Aulas: vermelho

Atividades extra curriculares: azul

Atividades do cotidiano: amarelo

Tempo para estudar: verde

Tempo de lazer: cor-de-rosa

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
7h	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo
8h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Vermelho	Amarelo	Amarelo
9h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo
10h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
11h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
12h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Vermelho	Amarelo	Amarelo
13h	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Amarelo	Amarelo
14h	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Vermelho	Amarelo	Vermelho	Vermelho
15h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
16h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
17h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
18h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
19h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
20h	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo
21h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
22h	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

“Gestão de tempo e preparação para testes”

Nome: [Redacted] Data: 2/2/22 Identificação: D

1. O horário

Com o auxílio de cores pinta o horário de acordo com a legenda.

Legenda:

Aulas: vermelho

Atividades extra curriculares: azul

Atividades do cotidiano: amarelo

Tempo para estudar: verde

Tempo de lazer: cor-de-rosa

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
7h	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo
8h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo
9h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
10h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
11h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
12h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo
13h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
14h	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Vermelho
15h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
16h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
17h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
18h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
19h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
20h	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo
21h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho
22h	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.



“Gestão de tempo e preparação para testes”<sup>1</sup>

Nome: [Redacted] Data: 11/2/22 Identificação: F

1. O horário

Com o auxílio de cores pinta o horário de acordo com a legenda.

Legenda:

Aulas: vermelho

Atividades extra curriculares: azul

Atividades do cotidiano: amarelo

Tempo para estudar: verde

Tempo de lazer: cor-de-rosa

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
7h							
8h							
9h							
10h							
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h							
18h							
19h							
20h							
21h							
22h							

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

“Gestão de tempo e preparação para testes”<sup>1</sup>

Nome: [Redacted] Data: 21/2/22 Identificação: F

1. O horário

Com o auxílio de cores pinta o horário de acordo com a legenda.

Legenda:

Aulas: vermelho

Atividades extra curriculares: azul

Atividades do cotidiano: amarelo

Tempo para estudar: verde

Tempo de lazer: cor-de-rosa

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
7h							
8h							
9h							
10h							
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h							
18h							
19h							
20h							
21h							
22h							

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

“Gestão de tempo e preparação para testes”<sup>1</sup>

Nome: [Redacted] Data: 3/2/22 Identificação: G

1. O horário

Com o auxílio de cores pinta o horário de acordo com a legenda.

Legenda:

Aulas: vermelho

Atividades extra curriculares: azul

Atividades do cotidiano: amarelo

Tempo para estudar: verde

Tempo de lazer: cor-de-rosa

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
7h	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo
8h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo
9h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo
10h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Cor-de-rosa	Cor-de-rosa
11h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Cor-de-rosa	Cor-de-rosa
12h	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo
13h	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo
14h	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Cor-de-rosa	Cor-de-rosa
15h	Vermelho	Vermelho	Verde	Cor-de-rosa	Vermelho	Verde	Cor-de-rosa
16h	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde	Vermelho	Verde	Cor-de-rosa
17h	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde	Vermelho	Verde	Cor-de-rosa
18h	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
19h	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo
20h	Cor-de-rosa	Cor-de-rosa	Cor-de-rosa	Cor-de-rosa	Cor-de-rosa	Cor-de-rosa	Cor-de-rosa
21h	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Cor-de-rosa	Cor-de-rosa
22h	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

## Apêndice XXXIII – Atividade “Gestão do tempo e preparação para testes – Plano Individual de Estudo”

“Gestão do tempo e preparação para testes”

Nome: [Redacted] Data: 14/2/22 Identificação: A

3. Plano individual de estudo

Horário	Disciplina	O que vou estudar?	Como vou estudar?	Cumpri com o horário?	Segui o plano de estudo?
Das 18:00h às 18:30h	RM	escrita	escrita	Sim	Sim
Das 18:30h às 19:00h	Matemática	Números de 10 em 10 até mil	completar exercícios	Sim	Sim
Das 18:00h às 18:15h	Estudo do meio	composição de uma planta	assistir a vídeos da EV	Sim	Sim
Das 18:15h às 18:45h	Português	perguntas de interpretação e leitura	leitura e exercícios	Sim	Sim
Das 18:00h às 19:00h	matemática	figuras geométricas	exercícios de desenho	Sim	Sim

*15/2/22*

*16/2/22*

Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Actividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado. Edições ASA.

“Gestão do tempo e preparação para testes”

Nome: [Redacted] Data: 14/2/22 Identificação: B

3. Plano individual de estudo

Horário	Disciplina	O que vou estudar?	Como vou estudar?	Cumpri com o horário?	Segui o plano de estudo?
Das 18:00h às 18:30h	Estudo do meio	Roda dos alimentos	descrever e identificar os elementos	Sim	Sim
Das 18:00h às 18:30h	matemática	contas de multiplicar	exercícios	Sim	Sim
Das 18:30h às 19:00h	Português	formação de frases	exercícios de escrita	Sim	Sim
Das 18:00h às 18:30h	matemática	problemas	exercícios do manual	Sim	Sim
Das 18:30h às 19:00h	Português	família de palavras	exercícios do manual	Sim	Sim

*15/2/22*

*16/2/22*

Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Actividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado. Edições ASA.



"Gestão do tempo e preparação para testes"<sup>1</sup>

Nome: [Redacted] Data: 10/2/22 Identificação: C

3. Plano individual de estudo

Horário	Disciplina	O que vou estudar?	Como vou estudar?	Cumpri com o horário?	Segui o plano de estudo?
Das 14:00h às 14:30h	MAT	angulos	exercicios	não	sim
Das 14:30h às 15:30h	TIC	POWER POINT	PC	Sim	sim
Das 16:00h às 17:00h	EV	estruturas	construir casa de madeira	não	sim
Das : h às : h					
Das : h às : h					

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado.* Edições ASA.

"Gestão do tempo e preparação para testes"<sup>1</sup>

Nome: [Redacted] Data: 9/2/22 Identificação: D

3. Plano individual de estudo

Horário	Disciplina	O que vou estudar?	Como vou estudar?	Cumpri com o horário?	Segui o plano de estudo?
Das 17:15h às 17:45h	mat	angulos	exercicios	Sim	Sim
Das 18:00h às 18:15h	Port	Texto decorativa	leitura	Não	Não
Das : h às : h					
Das : h às : h					
Das : h às : h					

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado.* Edições ASA.

"Gestão do tempo e preparação para testes"<sup>1</sup>

Nome: [Redacted] Data: 8/2/22 Identificação: F

3. Plano individual de estudo

Horário	Disciplina	O que vou estudar?	Como vou estudar?	Cumpri com o horário?	Segui o plano de estudo?
Das 17:30 h às 18:00 h	Mat	funções	exercícios	Sim	Sim
Das 18:30 h às 18:30 h	CN	Vulcanismo	resumos	Não	Sim
Das : h às : h					
Das : h às : h					
Das : h às : h					

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhada: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

"Gestão do tempo e preparação para testes"<sup>1</sup>

Nome: [Redacted] Data: 9/2/22 Identificação: F

3. Plano individual de estudo

Horário	Disciplina	O que vou estudar?	Como vou estudar?	Cumpri com o horário?	Segui o plano de estudo?
Das 16:00 h às 17:00 h	CP	Atmosfera	resumos	Sim	Sim
Das 17:00 h às 17:15 h	Mat	solidez geométrica	exercícios	Sim	Não
Das 17:15 h às 17:30 h	EV	geométrie	desenho	Não	Não
Das : h às : h					
Das : h às : h					

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhada: O essencial para ensinar a aprender. Atividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

"Gestão do tempo e preparação para testes"<sup>1</sup>

Nome



Data: 10/12/22 identificação: G

3. Plano individual de estudo

Horário	Disciplina	O que vou estudar?	Como vou estudar?	Cumpri com o horário?	Segui o plano de estudo?
Das 17:30h às 17:45h	PORT	orações	Faça exercícios	Sim	Sim
Das 17:45h às 18:00h	MAT	Equações	Estudar	Sim	Sim
Das 17:00h às 17:30h	HIST	Descobrimientos	leitura	Sim	Sim
Das 17:30h às 18:00h	ING	verbos to be	Faça resumos	NÃO	NÃO
Das : h às : h					

10/12/22  
17/12/22

<sup>1</sup> Adaptado de Cosme, A., & Trindade, R. (2002). *Área de Estudo Acompanhado: O essencial para ensinar a aprender. Actividades e materiais de apoio pedagógico na área de estudo acompanhado*. Edições ASA.

## **Anexos**



## Anexo I – Grelha de avaliação de competências transversais para os estágios curriculares da FPCE-UC

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação  
Universidade de Coimbra

**Grelha de avaliação de competências transversais para os estágios curriculares da FPCE-UC**

Grelha de competências transversais para os estágios da FPCE-UC						
I – Insuficiente; S – Suficiente; B – Bom; MB – Muito Bom; E – Excelente I – <10; S – 10 a 13; B – 14 a 15; MB – 16 a 17; E – 18 a 20 (valores) NA – Não se aplica	I	S	B	MB	E	NA
<b>Competências instrumentais</b>						
1) Comunica com clareza os resultados/conclusões do trabalho desenvolvido, bem como os processos, métodos e raciocínios que lhes estiveram subjacentes.					X	
2) Pesquisa, analisa e sistematiza de forma adequada a informação.				X		
3) Define de forma clara metas e objetivos, baseados na análise das necessidades dos contextos em que participa.					X	
4) Desenvolve planos de acção adequados às metas e objetivos a alcançar.				X		
5) Utiliza, adequadamente, conhecimentos, procedimentos e competências técnicas, da sua área de especialização.					X	
<b>Competências interpessoais</b>						
6) Interage de forma assertiva com a equipa de trabalho, revelando empatia e respeito pelas pessoas.					X	
7) Interage de forma adequada com os utentes/clientes, salvaguardando a sua dignidade e respeito.					X	
8) Interage de forma adequada com profissionais de outras entidades/organizações/instituições.					X	
<b>Competências sistémicas</b>						
9) No plano interno, compreende o conjunto de relações que se estabelecem entre subsistemas/sectores/serviços da instituição/organização onde desenvolve as suas atividades principais, numa lógica integrada.					X	
10) No plano externo, compreende o conjunto de relações que se estabelecem entre a organização/instituição onde desenvolve as suas atividades principais, e as restantes instituições (a nível local, comunitário, regional e nacional), numa lógica integrada.				X		
<b>Outras competências</b>						
11) Comparece assiduamente ao serviço, de acordo com o horário estabelecido com a instituição/organização.					X	
12) É pontual.					X	
13) Assume e desenvolve, de forma responsável, as funções/tarefas que lhe são confiadas.					X	
14) Integra e promove, na prática, a dimensão ética da profissão.					X	
15) Revela consciência crítica sobre práticas/posturas institucionais, profissionais e sociais (articulando conhecimentos teóricos e práticos com responsabilidade pessoal e profissional).					X	
16) Atua de forma proativa, propondo ideias, iniciativas e procedimentos relevantes para a melhoria do funcionamento da instituição/organização.					X	
17) Evidencia capacidade de se distanciar e refletir criticamente sobre as situações.					X	
18) Compreende as necessidades das pessoas/organizações/instituições e propõe ideias/procedimentos inovadores e criativos.					X	
19) Mostra uma atitude de abertura e capacidade de adaptação à mudança.					X	
20) Revela empenho em aprender e aperfeiçoar-se continuamente.					X	



## **Anexo II – Apreciação global do orientador local**

**CAROLINA CARVALHO**

### **Apreciação global do estágio curricular realizado no Colégio S. Caetano**

A estagiária foi assídua e pontual, estabelecendo uma relação de confiança com todos os elementos intervenientes no processo. Comunicou de forma correta, assertiva e devidamente enquadrada com o contexto em que se encontrava inserida sendo capaz de se adaptar às diferentes circunstâncias e características do público-alvo. Revelou autonomia e capacidade de adaptação aos imprevistos que foram surgindo, procurando sempre, de forma organizada e articulada com o tutor, superar as dificuldades e constrangimentos inerentes às particularidades da instituição.

A estagiária revelou capacidades de auto-avaliação e autocrítica, bem como a vontade constante de melhorar e ultrapassar as suas dúvidas e dificuldades. Mostrou-se sempre receptiva a todas as sugestões e críticas, procurando integrá-las na sua intervenção, numa lógica de melhoria constante de conhecimentos e competências.

O seu projecto correspondeu a necessidades específicas diagnosticadas pela instituição, pelo que as actividades desenvolvidas constituíram um importante contributo para o trabalho de intervenção realizado pelas equipas Técnica e Educativa.

Para além do trabalho geral de intervenção realizado, fez intervenção individualizada com jovens com necessidades educativas especiais, tendo esse trabalho sido de extrema importância para o sucesso educativos dos jovens durante o ano lectivo transacto.

Rui Pedro Lopes

Educador Social

Colégio S. Caetano – Casa de Acolhimento Residencial

Santa Casa da Misericórdia de Coimbra

## **Anexo III – Parecer de um profissional que integra a equipa do Colégio de S. Caetano**

### **Parecer**

Eu, Raquel Catarina de Sousa Ferreira, professora do Grupo 520 (Biologia e Geologia), desde 1999/2000, colocada no Agrupamento de Escolas de Coimbra Centro, sendo responsável pelo Plano de Casa no Colégio de São Caetano, desde o ano letivo anterior, testemunhei e acompanhei as funções desempenhas pela Carolina Fraga Carvalho (enquanto estagiária) na sala de estudo.

As práticas pedagógicas e metodologias implementadas pela Carolina com estes jovens, no que concerne aos hábitos e métodos de trabalho, organização do espaço (local de estudo/sala de estudo), gestão do tempo, plano de estudo semanal, orientação no estudo regular, foram de suma importância na superação das dificuldades e na maximização das potencialidades, que se refletiram no sucesso escolar destes jovens. De salientar, que no presente ano letivo, as mesmas metodologias estão presentes na sala de estudo e ficaram de tal forma consolidadas, que os próprios jovens e eu, enquanto docente, sentimos a necessidade de aplicar as mesmas.

Coimbra, 28 de setembro de 2022